

2010
2011

Ausbildung

Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit unse-
ren Teilnahmebedingungen sowie mit der Ab-
buchung der Kursgebühr im Lastschriftverfah-
ren (21 Tage vor Veranstaltungsbeginn) einver-
standen. Nennen Sie uns dazu bitte Ihre
vollständige Bankverbindung.

Anmeldebestätigung

Etwa vier Wochen vor Ausbildungsbeginn erhal-
ten Sie eine Anmeldebestätigung mit Wegbe-
schreibung und Liste der Teilnehmerinnen (zur
Bildung von Fahrgemeinschaften).

Rücktritt

Falls Sie überraschend nicht teilnehmen
können, stellen wir Ihnen bei einem Rücktritt
innerhalb von 21 Kalendertagen vor Veransta-
lungsbeginn eine Bearbeitungsgebühr in Höhe
von 30,00 € (evtl. zzgl. Übernachtungskosten
für das 1. Wochenende) in Rechnung.

Kontakt

Auf Wunsch erhalten Sie unser ausführliches
Programm. Fragen Sie Ihre Ortsvorsitzende,
schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an:

Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Südbaden e.V.

Friedrichstr. 41, 79098 Freiburg

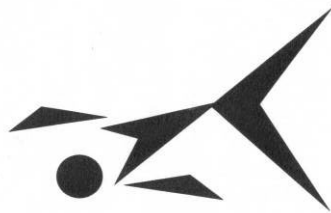
Telefon: 07 61 / 27 133-28

Telefax: 07 61 / 27 133-145

E-Mail: landfrauenverband@blhv.de

www.landfrauenverband-suedbaden.de

Übungsleiterin für präventive Gymnastik



in Kooperation mit dem
Badischen Sportbund Freiburg


LandFrauen
Landesverband Südbaden
Bildungs- und Sozialwerk e.V.

Bildungs- und Sozialwerk des
LandFrauenverbandes Südbaden e.V.
Friedrichstr. 41

79098 Freiburg

F i n a n z

Sie treiben gerne Sport, sind von Gymnastik begeistert und wollen auch andere motivieren, mit Spaß an der Bewegung regelmäßig etwas für ihre Gesundheit zu tun?

Mit der Ausbildung zur Übungsleiterin für präventive Gymnastik erwerben Sie das nötige Know-how, um eigene Gymnastikkurse anzubieten.

In zahlreichen Praxiseinheiten lernen Sie das breite Spektrum der präventiven Gymnastik kennen. Theoretische Themen wie Stundenaufbau, Trainingsmethoden und Anatomie befähigen Sie, eine Gymnastikgruppe nach den Kriterien des Gesundheitssports kompetent zu leiten.

INHALTE

- Funktionelle Gymnastik
- Spielerisches Herz-Kreislauf-Training
- Gymnastik mit verschiedenen Geräten
- Aerobic
- Beckenboden- und Venentraining
- Konditions- und Fitnesstraining
- Grundlagen der Trainingslehre
- Sportbiologie und Methodik
- Gesunde Ernährung für Sportler
...und vieles mehr!

ABSCHLUSS

Bei regelmäßiger Teilnahme und erfolgreicher Prüfung erhalten Sie die staatlich anerkannte Übungsleiterlizenz Ü/C des Badischen Sportbundes.

T e i l n a h m e

VORAUSSETZUNGEN

Mitgliedschaft im LandFrauenverband Südbaden. Nichtmitglieder haben die Möglichkeit, sich einem Ortsverein anzuschließen.

Um zur Prüfung zugelassen zu werden,

- ist die Teilnahme an der gesamten Ausbildung unbedingt erforderlich.
- benötigen Sie einen gültigen Erste-Hilfe-Ausweis (Umfang 8 Doppelstd.).

DAUER UND ORTE

Die Ausbildung umfasst 120 Stunden:

Grundlehrgang:

22.10.-24.10.2010 und 27.11.-28.11.2010

LVHS St. Ulrich, 79283 Bollschweil

Aufbau- und Prüfungslehrgang:

17.01.-21.01.2011 und 11.04.-15.04.2011

Südbadische Sportschule, 76534 Steinbach

KOSTEN

170,- € für Mitglieder im LandFrauenverband, inkl. Übernachtung im Doppelzimmer und Verpflegung. Nichtmitglieder können sich einem Ortsverein anschließen.

WEITERE INFOS UND ANMELDUNG

Anmeldung wenn möglich bis zu den Sommerferien erwünscht.

Wenn Sie nähere Auskünfte wünschen, können Sie sich gerne telefonisch an uns wenden (Frau Ossa, Tel.: 0761 / 27133-27).

Ich melde mich an zur „Ausbildung zur Übungsleiterin für präventive Gymnastik 2010 / 2011“

Grundlehrgang: LVHS St. Ulrich mit Übernachtung ohne Übernachtung
 Aufbau- und Prüfungslehrgang: Sportschule Steinbach mit Übernachtung ohne Übernachtung

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon/Telefax

Bankverbindung:

Name der Bank:

BLZ:

Konto-Nr.:

Ich bin Mitglied im LandFrauenortverein

Datum

Unterschrift