

## Ausbildung zur Übungsleiterin für präventive Gymnastik



### Wozu? - die Ziele:

Sie treiben gerne Sport, sind von Gymnastik begeistert und wollen auch andere motivieren, regelmäßig etwas für die eigene Gesundheit zu tun? Unsere Übungsleiterausbildung vermittelt sowohl sportbiologische Grundlagen als auch pädagogische und praktische Kenntnisse, und bereitet Sie darauf vor, eigenverantwortlich Gymnastikgruppen im Verein zu leiten. Die Ausbildung soll die Teilnehmerinnen qualifizieren, ein zielgruppenspezifisches Übungsangebot nach den Kriterien des Gesundheitssports kompetent zu vermitteln.

### Was denn? - die Inhalte:

Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt auf Gymnastik und Fitnesstraining im präventiven Bereich. Die Teilnehmerinnen erhalten grundsätzliche Informationen zu Trainingslehre, Anatomie und Methodik/Didaktik und lernen ein umfangreiches Repertoire verschiedener Gymnastikformen kennen. Sie erfahren, wie sie Methoden und Übungen aus den Bereichen Ausdauertraining, Kraftaufbau, Mobilisierung und Koordination dem jeweiligen Alter und Trainingsstand einer Gymnastikgruppe anpassen. Fragen zur Gestaltung einer Gymnastikstunde und Methoden der Wissensweitergabe werden eingehend bearbeitet. Und damit Sie Spaß und gute Laune beibehalten, wird in der Praxis viel erprobt, geübt und ... gelacht.

### Wann, wo und wie lange?

Die Ausbildung umfasst 120 Stunden, die verteilt sind auf zwei Termine (jeweils 2 - 3 Tage) in Bollschiweil / St. Ulrich im Herbst und zwei Termine (jeweils Montag - Freitag) in der Badischen Sportschule in Steinbach im darauf folgenden Frühjahr.

### Wer? - die Zielgruppe:

Der Lehrgang eignet sich sowohl für Leiterinnen von Gymnastikkursen, die bisher noch keinen Übungsleiterschein haben als auch für interessierte Frauen, die in Zukunft als Gruppenleiterin tätig werden wollen. Er ist offen für alle Frauen, die Mitglied im LandFrauenverband sind und solche, die es werden wollen. Nichtmitglieder können bei einem Orts- oder Bezirksverein in den Verband eintreten. Um zur Abschlussprüfung zugelassen zu werden, brauchen Sie einen aktuellen Erste-Hilfe-Ausweis (im Umfang von 8 Doppelstunden), der nicht älter als zwei Jahre ist.

### Wie viel? - die Gebühren:

Die Teilnahmegebühr beträgt 200,00 Euro für die gesamte Ausbildung. Darin enthalten sind Übernachtung (im Doppelzimmer) und Verpflegung.



### Unsere Schulung - Ihre Chance

Diese Ausbildung in Kooperation mit der Badischen Sportschule in Steinbach wird vom Badischen Sportbund gefördert. Bei regelmäßiger Teilnahme und erfolgreicher theoretischer und praktischer Prüfung erhalten die Teilnehmerinnen die staatlich anerkannte Übungsleiterlizenz Ü/C Fitness/Gesundheit des Badischen Sportbundes.

### Und was kommt danach?

Der LandFrauenverband Südbaden veranstaltet jedes Jahr mehrere Fortbildungen, damit Sie als Übungsleiterin immer auf dem neuesten Stand bleiben. Durch eine regelmäßige Teilnahme schaffen Sie die Voraussetzung zur Verlängerung Ihrer Übungsleiterlizenz, die alle 4 Jahre beim Sportbund beantragt werden muss.