



Der Lust auf Neues täglich Nahrung geben - ein Leben lang: Dafür stehen wir!

Das gemeinnützige Bildungswerk des LandFrauenverbandes Südbaden e. V. ist staatlich anerkannter Träger der Ländlichen Erwachsenenbildung. Wir bieten verbandsweit Seminare, Vorträge, Fachveranstaltungen sowie Qualifizierungs- und Coachingmaßnahmen in den Bereichen Ehrenamt, Verbraucherbildung, Ernährung, Gesundheit, digitale Kommunikation und weibliches Unternehmertum.

Wir stärken die ehrenamtlich Aktiven und schaffen zusätzliche Einkommens- und Entwicklungsperspektiven für Frauen im ländlichen Raum. Jeder unserer Ortsvereine gestaltet sein eigenes, individuelles Bildungsprogramm, bestehend aus Vorträgen, Kursen und Exkursionen.

 **Bildungs- und Sozialwerk des
LandFrauenverbandes Südbaden e.V.**

 Merzhauser Str. 111
79100 Freiburg

 Telefon: 07 61 / 27 133 500
Telefax: 07 61 / 27 133 501
landfrauenverband@lfvs.de

 www.landfrauenverband-suedbaden.de



Bildungs- und Sozialwerk des
LandFrauenverbandes Südbaden e. V.

in Kooperation mit der
Südbadischen Sportschule Steinbach

Ausbildung zur Übungsleiterin für präventive Gymnastik 24/25



www.landfrauenverband-suedbaden.de

Sie treiben gerne Sport, sind von Gymnastik begeistert und wollen auch andere Erwachsene motivieren, mit Spaß an der Bewegung regelmäßig etwas für ihre Gesundheit zu tun? Die Ausbildung zur Übungsleiterin für präventive Gymnastik qualifiziert Sie, eigene Gymnastikkurse nach trainingswissenschaftlichen Prinzipien gesundheitsorientiert und vielseitig zu gestalten.

In der Theorie beschäftigen Sie sich mit der Trainingslehre, den sportbiologischen Zusammenhängen des menschlichen Organismus, der methodischen Vermittlung von Bewegungsübungen und dem systematischen Aufbau einer Übungsstunde - jeweils passend zum Alter und Trainingstand der Teilnehmenden. Außerdem lernen Sie das breite Spektrum der Gymnastik in der Praxis kennen, z. B. Spiel- und Übungsformen für alle Altersgruppen, Powergymnastik mit Musik, funktionelles Training, sanftes Krafttraining für Ältere, usw. Bei Lehrproben können Sie erste praktische Erfahrungen sammeln.

Weitere Inhalte

- Ausdauerschulung für Erwachsene
- Spiel- und Übungsformen mit verschiedenen Geräten: z. B. Physioband, Stab, Seil, Bälle...
- Sportbiologische Grundlagen des Fitnesstrainings
- Grundlagen der Trainingslehre
- Methodische und pädagogische Informationen

Abschluss

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

Voraussetzungen

Mitgliedschaft im LandFrauenverband Südbaden. Nichtmitglieder können sich einem Ortsverein anschließen.

Um zur Prüfung zugelassen zu werden:

- Teilnahme an allen Ausbildungstagen.
- Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 Unterrichtseinheiten, die zum Prüfungszeitpunkt nicht älter als 2 Jahre ist.
- Mindestteilnehmerzahl: 16

Dauer und Ort

Die Ausbildung in Kooperation mit der Südbadischen Sportschule Steinbach umfasst 5 Tage mit insgesamt 120 Lerneinheiten.

Grundlehrgang:

Herbst 2024

Montags bis freitags, ganztägig

Aufbaulehrgang

Winter 2025

Montags bis freitags, ganztägig

Prüfungslehrgang

Frühjahr 2025

Montags bis freitags, ganztägig

In der Südbadischen Sportschule
Baden-Baden-Steinbach

Kosten

ca. 350 € (inkl. Übernachtung im DZ / Verpflegung) für die gesamte Ausbildung.

Infos und Anmeldung

Weitere Informationen unter www.landfrauenverband-suedbaden.de oder in unserer Geschäftsstelle unter Telefon: 0761 / 27133-500

An das Bildungs- und Sozialwerk
Merzhauser Str. 111, 79100 Freiburg
landfrauenverband@lfvs.de
0761 / 27133-501 (Fax)

Ich interessiere mich für die

Ausbildung zur Übungsleiterin für präventive Gymnastik 2024/25

Bitte informieren Sie mich, sobald die Termine des nächsten Lehrgangs feststehen und eine Anmeldung möglich ist.

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon/Telefax

E-Mail

Mitglied im LandFrauenverein (Name des Ortsvereins)

Unterschrift

** Die erhobenen Daten werden verwendet, um Sie über den Lehrgang „Übungsleiterin für präventive Gymnastik“ zu informieren. Wir freuen uns über Ihr Interesse!*