

„Sport in der Prävention“ – Ausbildung / Nr. 540

Termin: 2. bis 6. August 2027

Zielgruppe: Übungsleitende, Interessierte

Kurzbeschreibung: In 60 Lerneinheiten werden wir uns mit Inhalten der Anatomie, Physiologie, Sportmedizin und Ernährungsfragen befassen. Im Praxisteil der Weiterbildung stehen Ausdauerprogramme, wie z. B. Aqua-jogging oder Nordic Walking, sowie funktionelle Gymnastik und Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung sowie Bausteine für ein zeitgemäßes Krafttraining auf dem Stundenplan. Die Ausbildung möchte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die Lage versetzen, gezielte Sportprogramme zur Vorbeugung von Bewegungsmangelerkrankungen anzubieten. Dabei werden die Zusammenarbeit mit den Krankenkassen und der Erwerb des Gütesiegels „Sport pro Gesundheit“ im Mittelpunkt stehen. Die Weiterbildung endet mit der offiziellen Vergabe der DOSB-Übungsleitenden-B-Lizenz „Sport in der Prävention“.

Ort: Münsterschwarzach

Referent/Referentin: DJK Lehrstab

Teilnahmegebühren: Mitglieder 350 Euro, Nichtmitglieder 550 Euro, inkl. Übernachtung, Verpflegung, Ausbildungsunterlagen

Voraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem Sportverein
- gültige Übungsleiter C-Lizenz