

Übungsleiter B - Basismodul 1 (ÜLB 03)

Lerneinheiten:	20
Träger:	Landessportbund Sachsen e.V.
Kosten:	150 € Nicht-Sportvereinsmitglied 120 € Sportvereinsmitglied

Termin

08. - 10.03.2019, 19:00 - 12:00 Uhr

Ort:	Sportschule Werdau An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Referent:in:	Jan Fröhlich
Ablauf:	

- Freitag:
17.00 Uhr Anreise und Abendessen
19.00 Uhr - 21.15 Uhr
- Samstag:
07.30 Uhr Frühstück
08.30 Uhr - 18.00 Uhr
- Sonntag:
07.30 Uhr Frühstück
08.30 Uhr -12.00 Uhr
anschl. Mittagessen und Abreise

Hinweis:	Der Erwerb einer Lizenz Übungsleiter B (Sport in der Prävention) der 2. Lizenzstufe mit insgesamt 60 LE strukturiert sich in den Besuch eines Basismoduls (1 Lehrgang) sowie zweier Lehrgänge eines bestimmten Profils. Der Landessportbund Sachsen bietet folgende fünf Profile an: Gesundheitstraining für Kinder Gesundheitstraining für Erwachsene/Ältere Herz-Kreislauf-System Stütz- und Bewegungssystem Stressbewältigung/Entspannung Neu ist die Einweisung ins sogenannte Masterprogramm welches unabdingbarer Bestandteil der Lizenzausbildung wird. Darüber hinaus erfolgt eine Einweisung in die neue Plattform für Präventionsangebote des DOSB.
----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Inhaltliche Schwerpunkte

- Einführung in das Thema
- Möglichkeiten der Kooperation mit den Krankenkassen (ZPP)
- DOSB-Plattform „Sport pro Gesundheit“
- Mastereinweisung(Theorie)
(LSB Sachsen) Referent: Tom Seifert

- Abgrenzung Prävention/Rehabilitation
- Funktionsweise und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems
- Belastungsgestaltung & Didaktik/ Methodik im H-K-L-Training
- Übungsbeispiele zur Ausdauerentwicklung

- Funktionsweise und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungssystems
- Propriozeption & Körperwahrnehmung
- Funktionelle Muskelkräftigung am Beispiel Wirbelsäulengymnastik
- Funktionsweise und Entartungen von Stress
- Entspannungsverfahren
- Mastereinweisung (Praxis) Referent: Jan Fröhlich

Hinweis

Es werden für das Basismodul **20 LE** (Lerneinheiten) zertifiziert.

Veranstalter

Landessportbund Sachsen

Goyastr. 2d

04105 Leipzig

www.sport-fuer-sachsen.de/bildung