

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:	<p>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.</p> <p>Der Landessportbund Sachsen bietet folgende fünf Profile an:</p> <p>Gesundheitstraining für Kinder Gesundheitstraining für Erwachsene/Ältere Herz-Kreislauf-System Stütz- und Bewegungssystem Stressbewältigung/Entspannung</p> <p>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.</p>
----------	---

Inhaltliche Schwerpunkte

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