

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

Über unser gemeinnütziges, staatlich anerkanntes Bildungswerk führen wir jährlich über 14.000 Unterrichtsstunden durch mit rund 140.000 Teilnehmenden. Jeder unserer Ortsvereine gestaltet sein eigenes, individuelles Bildungsprogramm, bestehend aus Vorträgen, Kursen und Exkursionen.

Die Geschäftsstelle bietet verbandsweit Seminare und Schulungen zur Persönlichkeitsbildung und beruflichen Weiterbildung an. Mit Angeboten in den Bereichen Verbraucherbildung, Gesundheit, Tourismus, digitale Kommunikation und Dienstleistung schaffen wir zusätzliche Einkommens- und Entwicklungsperspektiven für Frauen. Informieren Sie sich bitte auf unserer Homepage.

**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](http://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 2021



[www.landfrauenverband-suedbaden.de](http://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 interessant 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.

## 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

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

### Grundlehrgang:

1. Teil: 30.04. - 02.05.2021 (Fr - So) ganztägig  
2. Teil: 18.06. - 20.06.2021 (Fr - So) ganztägig  
*BDB-Akademie, 79219 Staufen*

### Aufbaulehrgang

5 Tage (Mo-Fr) in 2021  
*Südbadischen Sportschule Steinbach*

### Prüfungslehrgang

5 Tage (Mo-Fr) in 2021  
*Südbadischen Sportschule Steinbach*

## Kosten

ca. 300 € evt. zzgl. EZ-Zuschlag für Mitglieder im LandFrauenverband Südbaden (inkl. Übernachtung / Verpflegung) für die gesamte Ausbildung.

## Infos und Anmeldung

Weitere Informationen erhalten 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 2021**

Bitte informieren Sie mich, sobald alle Termine des nächsten Lehrgangs feststehen.

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!*