

## PROGRAMMSCHULUNG SPORT PRO GESUNDHEIT

### Teil I: Ausdauer auf Dauer

Ausrichter: Bayerischer Leichtathletik Verband

Termin: Samstag, 12. Oktober 2019

Ort: Sportzentrum der Universität Augsburg, Universitätsstraße 3, 86159 Augsburg

Beginn: 10.00 Uhr

Ende: 17.00 Uhr

Zielgruppe: Die Kursleiter, die das Programm in den Vereinen umsetzen, sind ein wesentlicher Garant für die Qualität und den Erfolg des Programmes. Von den Kursleitern wird hohe fachliche Kompetenz gefordert. Dies zeigt sich in den Voraussetzungen, die erfüllt werden müssen:

- Ausbildung Übungsleiter/in – B „Sport in der Prävention“ Profil „Herz-Kreislauf“  
oder
- Bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung

Personen, die eine C-Trainer-Lizenz besitzen können ebenfalls an der Schulung teilnehmen, allerdings können diese keine SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurse anbieten.

Anerkennung: Dieser Fortbildungslehrgang wird mit 8 UE anerkannt. Die Programmschulung ist mittlerweile bei der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention) Voraussetzung um eine Bezuschussung seitens der Krankenkassen für die Kursteilnehmer zu erhalten.

Referent: Günther Felbinger (BLV Lehrteam, Lehrwart Bez. Unterfranken)

Themen / Inhalte:

- 10:00 Begrüßung, Vorstellungsrunde, inhaltlicher Überblick (Theorie)
- 10:30 Vorstellung des Manuals und des SPG-Siegels (Theorie)
- 11:00 Die Kurseinheiten und Infoblätter im Überblick (Theorie)
- 11:30 Durchführung exemplarischer Stundenelemente: Koordination, Mobilisation, Kräftigung (Praxis)
- 12:15 Lernschritte Walking und Laufen (Praxis)
- 13:00 Mittagspause (Selbstverpflegung oder gemeinsames Mittagessen auf eigene Kosten)
- 14:00 Methodische Hinweise (Theorie)
- 14:45 Walking-ABC (Praxis)
- 15:30 Lernschritte Nordic Walking (Praxis)
- 16:15 Durchführung exemplarischer Dehnübungen (Praxis)
- 16:30 Zusammenfassung, Liegendebliebenes, Rückmeldung
- 17:00 Ende

Hinweis: Der zeitliche Ablauf kann sich kurzfristig ändern.

Kosten: 60,00 € inkl. Lehrgangsunterlagen

Anmeldungen: Anmeldungen ausschließlich online: <https://www.blv-sport.de/index.php?id=1075>

Nach Abschluss der Online-Anmeldung erfolgt automatisch die Rechnungsstellung.

Stornoregelung: Bei Absagen, die später als 2 Wochen vor Beginn der Schulung erfolgen, werden 50% der Lehrgangsgebühren erhoben.

Anmeldeschluss: Sonntag, 29. September 2019

Hinweise:

- Bitte mitbringen: Pulsuhr(falls vorhanden), Nordic Walking-Stöcke (falls vorhanden), Sportbekleidung für drinnen und draußen, Aufgeschlossenheit und gute Laune
- Es wird ein gemeinsames Mittagessen auf eigene Kosten organisiert. Ansonsten bitte Verpflegung selbst mitbringen!
- Um Übernachtung bitte ggf. selbst kümmern.

Weitere Infos bei:

Bayerischer Leichtathletik Verband e.V., Iris Zacher, Jugendbildungsreferentin, Tel: 089-15702 375;

Email: [zacher@blv-sport.de](mailto:zacher@blv-sport.de)