



# ÜL-B Ausbildung (2. Lizenzstufe) Prävention 2019



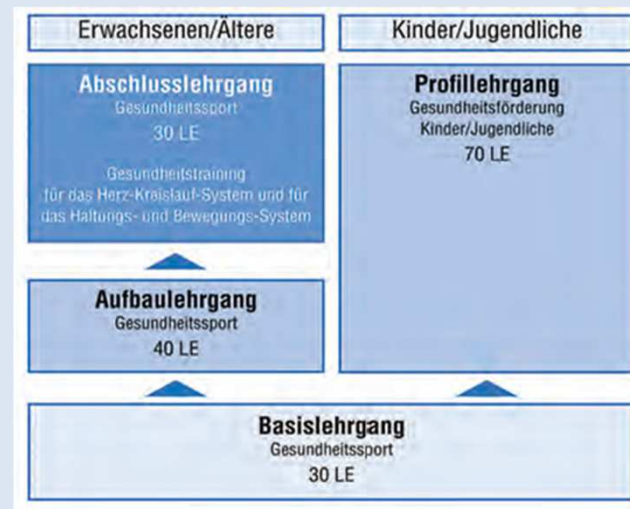
KreisSportBund Osterholz e.V.

Der Druck erfolgt aus Mitteln der  
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

Die Sportregion Osterholz-Rotenburg-Verden besteht aus den drei Kreissportbünden Osterholz, Rotenburg und Verden.

Alle Ausbildungen sind in die Konzeption des Landes-sportbund Niedersachsen eingebunden.

In diesem Flyer finden sich die Termine der Ausbildungen für die Ausbildung ÜL-B „Sport in der Prävention“ in der Sportregion OHZ-ROW-VER und dem KSB Lüneburg.



Ansprechpartnerin der Sportregion  
Osterholz-Rotenburg-Verden  
**Hella Rosenbrock**  
Sportreferentin Bildung  
Molkereistr. 30, 27404 Zeven  
Tel: 04281-1811 Fax: 04281-2693  
EMAIL: [anmeldung@ksb-rotenburg.de](mailto:anmeldung@ksb-rotenburg.de)

Die Ausbildung zum ÜL B „Sport in der Prävention“ ermöglicht die Leitung von Gruppen im Bereich „Allgemeine Gesundheitsvorsorge“ sowie speziellen Zielgruppen mit dem Profil „Gesundheitstraining für das Herz-Kreislauf-System“ oder „Gesundheitstraining für das Haltungs- und Bewegungssystem“.

Gesundheitsorientierte Vereinsangebote können mit dem gemeinsam vom DOSB und der Bundesärztekammer entwickelten Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** ausgezeichnet werden. Mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnete Präventionssportangebote können unter bestimmten Voraussetzungen von den Gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden

Die ÜL B-Ausbildung umfasst 100 LE und gliedert sich in verschiedene Abschnitte. Die Module bauen aufeinander auf und müssen in der vorgegebenen Reihenfolge absolviert werden.

Basislehrgang/Gesundheitssport: 30 LE  
Aufbaulehrgang/Gesundheitssport: 40 LE  
Abschlusslehrgang/Gesundheitssport: 30 LE

#### Was kosten die Ausbildungsabschnitte?

Basislehrgang € 120,00, € 240,00\*, € 480,00\*\*  
Aufbaulehrgang € 130,00, € 260,00\*, € 520,00\*\*  
Abschlusslehrgang € 120,00, € 240,00\*, € 480,00\*\*

\*= für Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen anderer LSB. / \*\* = für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die nicht in Mitgliedsvereinen des LSB organisiert sind.

#### Teilnahmevoraussetzungen

- die Vollendung des 18. Lebensjahres
- Gültiger Abschluss der 1.Lizenzstufe
- Praktische Erfahrungen in der Arbeit
- Regelmäßige, aktive Teilnahme an allen Ausbildungsabschnitten; Fehlzeiten müssen nachgeholt werden
- Während der Ausbildung müssen lehrgangsbegleitende Aufgaben erfüllt werden (u.a. Vorbereitungsfragen, Lehrversuch, Hospitation, Kursplanung,...)
- Alle Nachweise müssen innerhalb von 2 Jahren absolviert werden.

# Termine Ausbildungen ÜL-B in der Sportregion Osterholz-Rotenburg-Verden und dem KSB Lüneburg

## Basislehrgang Gesundheitssport

Im Basislehrgang werden die Grundkenntnisse aus den Ausbildungen der 1. Lizenzstufe zum gesundheits- und fitnessorientierten Sport aufgearbeitet und vertieft (Funktionsgymnastik, Herz-Kreislauf, Ausdauertraining, Körperwahrnehmung und Entspannung). Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter sollen befähigt werden, vielseitige und zielgerichtete Bewegungsprogramme in allgemeinen Sportgruppen sowie für spezielle gesundheitsorientierte Vereinsangebote zu entwickeln. Das Angebot kann sich sowohl an die Zielgruppe gesunder Erwachsener, als auch an die Zielgruppe von Kindern und Jugendlichen richten. Die Gestaltung gesundheitsorientierter Übungsstunden steht dabei im Mittelpunkt.



**09./10.02. und 02./03.03.2019**

**Ort: Bredbeck LG-NR. 2-30-9924**

(Sportregion OHZ-ROW-VER)

Profil: Erwachsene /Ältere

**24./25.08. und 31./03.08.2019**

**Ort: Uelzen LG-NR. 2-30-9924**

(KSB Uelzen)

## Aufbaulehrgang Gesundheitssport

Neben allgemeinen Informationen zum Zusammenhang von Bewegung, Sport und Gesundheit ist im Aufbaulehrgang eine weiterführende Auseinandersetzung mit der Praxis des gesundheitsorientierten Sports mit folgenden Themenschwerpunkten vorgesehen:

- Sport und Gesundheit im Verein
- Präventive Wirbelsäulengymnastik
- Ausdauertraining
- Körperwahrnehmung/Entspannung
- Koordination
- Funktionelle Gymnastik
- Sportarten auf dem Prüfstand
- Grundlagen Trainingslehre und Sportmedizin
- Sport und Ernährung

**15.-17.03. und 26.-28.04.2019**

**Ort: Bredbeck LG-NR. 2-30-9926**

(Sportregion OHZ-ROW-VER)

Profil: Erwachsene /Ältere

**03. bis 06.10.2019**

**Ort: Lüneburg LG-NR. 2-29-9772**

(KSB Lüneburg)

### Anmerkung:

Für weitere Information steht der in der Klammer angegebene KSB zur Verfügung. Hier erfolgt auch die Anmeldung zu der Ausbildung.

## Abschlusslehrgang (2. Lizenzstufe)

Im Abschlusslehrgang werden Gesundheitsprogramme zu den Profilen „Gesundheitstraining für das Herz-Kreislauf-System“ und „Gesundheitstraining für das Haltungs- und Bewegungs-System“ vorgestellt und bearbeitet. Den Schwerpunkt dieses Ausbildungsabschnittes bilden umfangreiche Lehrübungen, mit denen die Übungsleitenden auf die Umsetzung der Programme in ihrem Verein vorbereitet werden.

Ein Teil des Lehrgangs ca. 10 LE wird von den Teilnehmenden als Projektarbeit im Heimstudium durchgeführt (Ausarbeitung einer Übungsstunde, protokollierte Hospitation).



**14.-16.06.2019**

**Ort: Bredbeck LG-NR. 2-30-9928**

(Sportregion OHZ-ROW-VER)

**09. - 10.11.2019**

**Ort: Lüneburg LG-NR. 2-29-9778**

(KSB Lüneburg)