

# AUSSCHREIBUNG



## Programmschulung SPORT PRO GESUNDHEIT – ÜLB Profil „Herz-Kreislauf“

### Ausdauer auf Dauer mit Walking & Nordic Walking und Laufend unterwegs – Fortbildung und Einweisung in die Gesundheitssportprogramme des Deutschen Leichtathletik Verbandes

**Ausrichter:** Landessportbund M-V e.V. in Kooperation mit dem Leichtathletikverband M-V e.V.

**Termin:** 13. bis 14. Mai 2017

**Wo:** Sportschule Güstrow



**Inhalte:** Die Leichtathletik bietet vielfältige Möglichkeiten und Chancen sich im Handlungsfeld Gesundheit und Sport zu etablieren. Insbesondere die ausdauerorientierten Bewegungsformen (Laufen, (Nordic) Walking) besitzen nachweislich einen hohen schützenden Wert für die Gesundheit. Die Kurskonzepte „Ausdauer auf Dauer“ und „Laufend unterwegs“ sind Gesundheitssportprogramme des DLV (2012). Die Programme sind von der Zentralen Prüfstelle für Prävention anerkannt (Präventionskurse nach §20 Abs. 1 SGB V) und verbinden die Bewegungsformen Walking, Nordic Walking und Laufen systematisch miteinander.

**Zielgruppe:** Übungsleiter/in – B „Sport in der Prävention“ Profil „Herz-Kreislauf“, Übungsleiter. Darüber hinaus sind Trainer C und LAUF-TREFF-Leiter/innen sehr willkommen, allerdings können diese keine SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurse anbieten, bzw. eine Bezuschussung der Krankenkassen beantragen.

**Anerkennung:** Dieser Fortbildungslehrgang wird mit 15 LE zur Lizenzverlängerung Übungsleiter B Sport in der Prävention, Profil: Herz-Kreislaufsystem anerkannt.

**Referentin:** Dr. Kristin Behrens

**Kosten:** 50,00 € für Mitglieder / 150,00€ Nichtmitglieder / zzgl. Übernachtungskosten

**Anmeldung:** <http://bildung.lsb-mv.de/?c=phdoe1>.

Bis: 21.4.2017

**Lehrgang:** **Programmschulung SPORT PRO GESUNDHEIT**  
 Eine Fortbildung für Übungsleiter/Trainer im Sport mit Erwachsenen und Älteren

**Termin:** **13.-14.Mai 2017** **Ort:** **Sportschule Güstrow**  
 Am Niklotstadion, 18273 Güstrow

**Referent/i:** Dr. Kristin Behrens – Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin

**Lehrgangsleiterin:** N.N.

### Sonnabend

8:30 Uhr	Anreise		
09:15 - 11:30 Uhr	Begrüßung, Vorstellung, inhaltlicher Überblick Vorstellung der Kursprogramme Kursorganisation Gesundheits- und teilnehmerorientiert trainieren <b>1. Teil:</b> Grundlagen Gesundheitscheck-up <b>2. Teil:</b> Methoden der Belastungssteuerung	<b>3 T</b>	<b>Seminarraum (Theorie)</b>
11:30 - 13:00 Uhr	Durchführung exemplarischer Stundenelemente inkl. Gesundheits-Check	<b>2 P</b>	<b>Sporthalle ggf. LA- Anlage (Praxis)</b>
13:00 Uhr	Mittagessen		
14:00 - 14:45 Uhr	Kraft- und Ausdauertraining eine gute Kombination?! Methoden, Effekte & Risiken	<b>1 T</b>	<b>Seminarraum (Theorie)</b>
14:45 - 16:15 Uhr	Lernschritte (> Kurseinheiten „Ausdauer auf Dauer“), Walking ABC	<b>2 P</b>	<b>Sporthalle ggf. LA- Anlage (Theorie/Praxis)</b>
16:15 - 16:45 Uhr	Pause		
16:45 - 18:15 Uhr	Methodische Hinweise, Koordination, Dehnung, Entspannung	<b>2 P</b>	<b>Sporthalle (Theorie/Praxis)</b>
18:15 Uhr	Abendbrot		
ab 19:30 Uhr	Freizeitsport / Sauna nach Bedarf		

### Sonntag

07:45 Uhr	Frühstück		
08:30 - 10:00 Uhr	Lernschritte (> Kurseinheiten „Laufend unterwegs“), Lauf-ABC	<b>2 T</b>	<b>Sporthalle ggf. LA- Anlage (Praxis)</b>
10:15 - 11:45 Uhr	Ausdauermethoden: Dauer- vs. Intervallmethoden	<b>2 P</b>	<b>Seminarraum (Theorie)</b>
11:45 - 12:30 Uhr	Bedeutung und Funktion des Übungsleiters, Bindungsverhalten im Gesundheitssport	<b>1</b>	<b>Seminarraum (Theorie)</b>
12:30 Uhr	Mittagessen, Abreise	<b>15</b>	

**Änderungen vorbehalten !**

**Bitte Sportbekleidung nicht vergessen!**