

Ausbildung ÜL B „Sport in der Prävention“

Förderung von Qualifizierungsmaßnahmen für Sportvereine des SSB Osnabrück

Teilnehmende aus Mitgliedsvereinen des StadtSportBundes Osnabrück können ihre Teilnahmegebühren ab sofort mit bis zu 100% von uns fördern lassen. Voraussetzung dafür ist, dass die Teilnahmegebühr vom Sportverein abgebucht wird.

Die entsprechende Sportförderrichtlinie kann hier unter 4.2.2 eingesehen werden.

Ausbildung ÜL B „Sport in der Prävention“ – 2024 mit dem Profil Erwachsene/Ältere

Der Erwerb der Lizenz ÜL B „Sport in der Prävention“ ermöglicht die Leitung von Gruppen im Bereich „Allgemeine Gesundheitsvorsorge“ sowie von speziellen Zielgruppen mit den Schwerpunkten

„Gesundheitstraining für das Herz-Kreislauf-System“ oder „Gesundheitstraining für das Haltungs- und Bewegungssystem“, sowie die Leitung von Angeboten unter dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT. Diese Präventionssportangebote können unter bestimmten Voraussetzungen von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.



Zum Erwerb der Lizenz Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe) müssen Basis-, Aufbau- und Abschlusslehrgang vollständig absolviert werden. **Teilnahmevoraussetzung** ist das vollendete 18. Lebensjahr und eine gültige Übungsleiter- oder Trainer-C-Lizenz (1. Lizenzstufe) – egal von welchem Fachverband. Weitere Informationen gibt es direkt bei Heiko Brüning, Tel. 0541 / 9393 57-12.

In der Ausbildung des StadtSportBundes können Sie sich spezialisieren auf Sportangebote im Bereich Gesundheitsförderung für Erwachsene. Die Abschnitte der ÜL-B-Ausbildung bauen aufeinander auf und müssen in der vorgegebenen Reihenfolge vollständig absolviert werden: für das Profil Erwachsene der Basislehrgang, der Aufbaulehrgang und der Abschlusslehrgang Gesundheitssport.

Aktuelle Angebote anderer Sportregionen in Niedersachsen können Sie dem Bildungsportal des LandesSportBundes entnehmen. Bitte bei Artikel „Ausbildung“ und bei Stufe „ÜL B Sport in der Prävention“ auswählen:

Zur Angebotssuche im Bildungsportal des LSB Niedersachsen

Die Teilnahmegebühren entnehmen Sie bitte den Ausschreibungen. Bei Anmeldungen nach dem Anmeldeschluss erheben wir eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 Euro.

Was kosten die Ausbildungsabschnitte?

Grundlagenlehrgang:	
Basislehrgang Gesundheitssport	€ 120,00 60,00 / € 240,00* / € 480,00**
Profil Gesundheitsförderung Kinder/Jugendliche:	

Profillehrgang Gesundheitsförderung Kinder/Jugendliche	€ 230,00 115,00 / € 460,00* / € 920,00**
Profil Gesundheitssport Erwachsene:	
Aufbaulehrgang Gesundheitssport Erwachsene	€ 130,00 65,00 / € 260,00* / € 520,00**
Abschlusslehrgang Gesundheitssport Erwachsene	€ 120,00 60,00 / € 240,00* / € 480,00**

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

Die Osnabrücker Lehrgangsmodule

30165– „Basislehrgang Gesundheitssport“ (Blended Learning)

Termin Online-Phase: 26. August bis 15. September 2024
(Aufgabenbearbeitung in Arbeitsphasen mit freier Zeiteinteilung)

Termin Präsenz-Wochenende: 07./08. September 2024, Sa.,
09:30-18:30 Uhr, So., 09:00-13:30 Uhr

Ort: Osnabrück

Kosten: 60,00 Euro (für Teilnehmende aus Sportvereinen des LSB
Niedersachsen)

Anmeldeschluss: 07. August 2024

Im Basislehrgang werden im Rahmen der 30 Lerneinheiten (LE) die Grundkenntnisse aus den Ausbildungen der 1. Lizenzstufe zum gesundheits- und fitnessorientierten Sport aufgearbeitet und vertieft (Haltung & Bewegung/Funktionsgymnastik, Herz-Kreislauf/Ausdauertraining, Körperwahrnehmung). Die Gestaltung gesundheitsorientierter Übungsstunden steht dabei im Mittelpunkt. Die ÜL 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.

Während der Onlinephasen bearbeiten die Teilnehmer/innen ihre Aufgaben selbständig und in freier Zeiteinteilung auf dem online Sportcampus. Dafür wird ein PC mit aktuellem Internetbrowser benötigt.

Anmeldung zum Ausdrucken

30173– „Aufbaulehrgang Gesundheitssport“ (Präsenz)

Termin: 28./29. September und 26./27. Oktober 2024, Sa., 09:30-18:30 Uhr, So., 09:00-18:00 Uhr

Ort: Osnabrück

Kosten: 115,00 Euro (für Teilnehmende aus Sportvereinen des LSB Niedersachsen)

Anmeldeschluss: 04. September 2024

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 / Koordination / Entspannung
- Funktionelle Gymnastik
- Sportarten auf dem Prüfstand
- Grundlagen Trainingslehre und Sportmedizin
- Sport und Ernährung

Anmeldung zum Ausdrucken

30181– „Abschlusslehrgang Gesundheitssport“ (Präsenz)

Termin: 23./24. November 2024, Sa., 09:30-18:30 Uhr, So., 09:00-18:00 Uhr

Ort: Osnabrück

Kosten: 60,00 Euro (für Teilnehmende aus Sportvereinen des LSB Niedersachsen)

Anmeldeschluss: 05. November 2024

Im Abschlusslehrgang werden Gesundheitsprogramme zu den Profilen „Gesundheitstraining für das Herz-Kreislauf-System“ und „Gesundheitstraining für das Haltungs- und Bewegungssystem“ vorgestellt und bearbeitet. Den Schwerpunkt dieses Ausbildungsabschnittes bilden umfangreiche Lehrübungen, mit denen die ÜL 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).

Anmeldung zum Ausdrucken