

Ausbildung auf der 2. Lizenzstufe

ÜBUNGSLEITER B SPORT IN DER PRÄVENTION

Diese Ausbildung konzentriert sich auf Gesundheitstraining mit dem Schwerpunkt Haltung und Bewegungssystem sowie Herz-Kreislauftraining.

Die Ausbildung wird in Kooperation mit dem Badischen Sportbund Freiburg und dem Badischen Sportbund Nord durchgeführt und qualifiziert Übungsleiter, Präventionssportgruppen eigenverantwortlich und kompetent zu leiten. Ziel ist es, ganzheitliche Trainingsangebote für Haltung, Bewegung und Ausdauer speziell für gesunde Erwachsene zu gestalten und umzusetzen. Ein wichtiger Bestandteil der praxisorientierten und kompetenzorientierten Ausbildung ist die Gruppenanalyse sowie die Erstellung präventiver Stundenkonzepte als Hausaufgabe zwischen den Terminen. Die gesamte Ausbildung wird digital durch die Bildungsplattformen des BTB und BSB begleitet. Sie umfasst einen Grundlehrgang (GL) und einen Prüfungslehrgang (PL), die kompakt am gleichen Veranstaltungsort gebucht werden müssen.

Die Inhalte der Ausbildung umfassen unter anderem die Ziele

und Inhalte des Präventionssports sowie die gezielte Prävention typischer Zivilisations- und degenerativer Erkrankungen. Die Ausbildung vermittelt, wie die physischen Ressourcen im Gesundheitssport – wie Ausdauer, Dehnfähigkeit, Kraft, Koordination und Entspannung – effektiv gefördert werden. Ebenso steht die Stärkung psychosozialer Ressourcen im Fokus, dazu gehören Wissen über Gesundheit, Selbstwirksamkeit, Körperkonzept und soziale Kompetenzen.

Im methodisch-didaktischen Bereich liegt der Schwerpunkt beim Anleiten von funktionellen Übungen und der Steuerung der Belastungsdosierung anhand des objektiven und subjektiven Belastungsempfindens. Praxisbeispiele werden gemeinsam erarbeitet, um das Gelernte direkt umzusetzen. Zudem werden Informationen zu den Qualifikationsmöglichkeiten und Sportangeboten im Verein, wie dem Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit DTB“ und „Sport pro Gesundheit“ des DOSB sowie Angeboten nach §20 SGB V gegeben.

TERMINE

Ausbildung in Kooperation mit dem Badischen Sportbund Freiburg

L-263311 | GL: 09.03.–13.03.2026 | Sportschule Steinbach

L-263312 | PL: 22.06.–26.06.2026 | Sportschule Steinbach

Ausbildung in Kooperation mit dem Badischen Sportbund Nord

L-263321 | GL: 16.11.–20.11.2026 | Sportschule Schöneck

L-263322 | PL Teil 1: 11.01.–13.01.2027 | Sportschule Schöneck

L-263323 | PL Teil 2: 25.02.–26.02.2027 | Sportschule Schöneck

Voraussetzung:

- Übungsleiter C oder Trainer C Lizenz
- und mindestens ein Jahr Übungsleitertätigkeit nach dem Erwerb der ersten Lizenzstufe
- und Basiswissen und Kenntnisse aus dem Bereich Gesundheitssport

Teilnahmegebühr: 400 Euro

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 40 Lerneinheiten

Referenten: BTB-Referententeam

@turnteambaden



Folge uns auch auf



Badischer Turner-Bund

