



# Übungsleiter - Fortbildung "Gesundheitssport" in Kooperation mit dem LSB am 11.06.2022



- Termin:** Samstag, den 11.06.2022 von 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr
- Ort:** "Täve Schur" Sporthalle, 39288 Burg, Neuendorfer Str.
- Veranstalter:** Kreissportbund Jerichower Land e.V. in Zusammenarbeit mit dem LSB Sachsen-Anhalt e.V.
- Referenten:** Evelyn Behnke und Philipp Carl
- Anmeldung:** bis 05.06.2022 mit dem Formular „Lehrgangsanmeldung“
- Teilnehmergebühr:** 16,- €, bitte vorher an den KSB überweisen
- Lerneinheiten:** 8 LE zur Lizenzverlängerung der DOSB Übungsleiter - C sportartübergreifender Breitensport und DOSB Übungsleiter - B Sport in der Prävention (Profil Stressbewältigung und Entspannung), sowie Allg. Gesundheitsvorsorge/-training des LSB Sachsen-Anhalt e.V.
- Rückfragen an KSB:** Marion Wöhe (Tel.: 03921-7298550; Mail: bildung@kreissportbund-jl.de)

| Uhrzeit             | Thema und Inhalte  |               |
|---------------------|--|---------------|
| 09.00 – 10.30 Uhr   | <b><u>Vitalkinetik</u></b><br>In der Vitalkinetik steht die Verknüpfung von Bewegungen und Denken im Vordergrund, welche nicht nur fordert und fördert, sondern vor allem mit Spaß und Freude durchgeführt wird. | Evelyn Behnke |
| 10.45 – 12.15 Uhr   | <b><u>Ernährung: Unser süßes Leben</u></b><br>Gesunde Ernährung, speziell werden die "süßen Versuchungen" thematisiert   | Evelyn Behnke |
| <i>Mittagspause</i> |  |               |
| 12.45 – 14.15 Uhr   | <b><u>Prävention Herz-Kreislauf-Erkrankungen</u></b><br>"Bewegung mit Herz" Kleiner sportbiologischer Exkurs, die Grundlagen des präventiven Gesundheitssport für Herz-Kreislauf-Erkrankungen                    | Philipp Carl  |
| 14.30 – 16.00 Uhr   | <b><u>Präventiver Herzsport</u></b><br>Praktische Umsetzung von Bewegungsangeboten im Sinne der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen   | Philipp Carl  |
| 16.00 Uhr           | Abschluss und Übergabe Zertifikate   |               |

## Datenschutz

Der KSB JL e.V. verpflichtet sich, im Umgang mit personenbezogenen Daten zum Zwecke der Lehrgangsanmeldung, die Vorgaben der DSGVO einzuhalten. Die Datenschutzerklärung für Lehrgänge des KSB JL e. V. ist auf unserer Internetseite einzusehen.