



Auch 2010 wird im Bereich Südwest des DJK-Sportverbandes eine **Übungsleiter-B-Lizenz-Ausbildung** mit dem Schwerpunkt „**Sport in der Prävention**“ angeboten. In 60 Lerneinheiten (1 LE = 45 Minuten) werden bereits im Verein tätige lizenzierte Übungsleiter/innen C, für die Arbeit mit DJK-

Sportgruppen im Bereich der Prävention fit gemacht und qualifiziert. Mit dieser Ausbildung soll der großen Nachfrage nach Qualifikation Rechnung getragen werden. Es stehen insgesamt 25 Ausbildungsplätze zur Verfügung.

Die Inhalte erstrecken sich in der Theorie von den sportmedizinischen Grundlagen in Anatomie und Physiologie, über Ernährungsfragen und Risikofaktoren, bis hin zu pädagogischen Fragestellungen und die Umsetzung von entsprechenden Vereinsprogrammen. In der Praxis wird es um Ausdauerprogramme gehen, so z.B. um Nordic Walking, Pilates, Aquajogging, sowie um Entspannungsmethoden, Koordinationstraining, funktionelle Gymnastik sowie Körperwahrnehmung. Die Ausbildung möchte die Teilnehmer in die Lage versetzen, gezielte Sportprogramme zur Vorbeugung von Bewegungsmangelerkrankungen anzubieten. Dabei werden die Zusammenarbeit mit den Krankenkassen und der Erwerb des Gütesiegels „Sport Pro Gesundheit“ im Mittelpunkt stehen.

Gleichzeitig wird allerdings auch Wert auf das Erleben von Gemeinschaft - das für die DJK von besonderer Bedeutung ist - gelegt.

### **Zeitplanung:**

Montag, den 14. Juni 2010, Beginn 14 Uhr bis  
Sonntag, dem 20. Juni 2010 ca. 12.00 Uhr

### **Ausbildungsort:**

Sport- und Freizeitzentrum des Sportbundes Rheinhessen in  
Seibersbach bei Stromberg

### **Kosten:**

130 Euro inkl. Übernachtung, Verpflegung und Ausbildung  
(inkl. Ausbildungsunterlagen)

### **Voraussetzungen:**

- Mitgliedschaft in einem DJK-Sportverein
- eine gültige Übungsleiterin/Übungsleiter C-Lizenz
- Nachweis einer mindestens zweijährigen praktischen Tätigkeit als Übungsleiterin/Übungsleiter C im Verein oder einer anderen Institution

### **Anmeldung:**

Spätestens bis zum 15.03.2010 über die  
DJK-Geschäftsstelle Trier, Herzogenbuscher Str. 56,  
54292 Trier, E-Mail: [info@djk-dv-trier.de](mailto:info@djk-dv-trier.de), Telefon 0651-  
24040 mit den erforderlichen Nachweisen

### **Programm:**

Das gültige Programm wird im Vorfeld der Ausbildung zugestellt. Insbesondere wird die Sportpraxis sowie projektbezogenes Arbeiten im Vordergrund stehen. **Die Ausbildung endet mit der Vergabe der offiziellen DOSB-Übungsleiter/innen-Lizenz- B-Sport in der Prävention.**

# Anmeldung

zur DJK-Übungsleiter/innen-Ausbildung 2010  
„Sport in der Prävention“ DOSB-Ül-B-Lizenz

---

Name

---

Vorname

---

Strasse

---

PLZ/Ort

---

E-mail

---

Telefon

---

Geb.Datum

---

Mitglied im Verein

---

ÜL-Tätigkeit im Verein

---

## Informationen und Rücksendeanschrift:

DJK-Diözesanverband Trier, Herzogenbuscherstr. 56,  
54292 Trier, Telefon 0651-24040, Fax 0651-22329,  
e-mail: info@djk-dv-trier.de; www.djk-dv-trier.de

# DJK-Übungsleiter- Ausbildung 2010

„Sport in der Prävention“  
(DOSB-Übungsleiter-B-Lizenz)



Eine Initiative der DJK-Diözesanverbände  
Freiburg, Limburg, Mainz, Speyer, Trier  
und der DJK-Landesverbände