Für Gütesiegel in den Vereinen

17 Übungsleiter erwerben die Gesundheitssport-Lizenz

ob Uelzen/Landkreis. Freudestrahlend haben die 17 Teilnehmer einer Präventionssport-Ausbildung des Kreissportbundes (KSB) Uelzen ihre erworbenen Lizenzen entgegengenommen. Hinter ihnen liegen insgesamt 90 intensive Unterrichtsstunden zum Thema allgemeiner Präventionssport.

Ausbildungsschwerpunkte waren die eigene Körperwahrnehmung, die Gestaltung von Ausdauertraining, die Funktionsgymnastik und das Wirbelsäulentraining. In Theorie und

Praxis erprobten sie Entspannungsverfahren, erarbeiteten Modellstunden, erlebten Übungen aus den Bereichen der allgemeinen Fitness und der Aerobic. Auch Aqua-Fitness und Nordic Walking standen auf dem Programm. In den abschließenden Lehrproben zeigten die Teilnehmer, wie vielfältig und abwechslungsreich sich Gesundheitssport in der Vereinspraxis umsetzen lässt.

Mit der Präventionssport-Lizenz in der Tasche können die Absolventen in ihren Vereinen

das Gütesiegel "Sport pro Gesundheit" des Landessportbundes und das Siegel "Pluspunkt Gesundheit" des Turnerbundes verliehen bekommen.

Der KSB beginnt am heutigen Freitag eine neue Übungsleiterausbildung in der 1. Lizenzstufe. Die nächsten Fortbildungen: 15. Januar. "Yoga", 5. Februar. "Hormonyoga", 12. Februar . "Lyrical HipHop" sowie "Grundtätigkeiten für Kindern". Weitere Informationen beim KSB unter der Telefonnummer (05 81) 53 11.



Sie haben nach 90 Unterrichtsstunden die Präventionssport-Lizenz in der Tasche. Fotos: Kreissportbund