

# PROGRAMMSCHULUNG SPORT PRO GESUNDHEIT

## LAUFEND UNTERWEGS

- Ausrichter:** Deutscher Leichtathletik-Verband
- Termin:** Sonntag, 5. Februar 2017
- Ort:** Haus der Leichtathletik, Alsfelder Straße 27, 64289 Darmstadt
- Zielgruppe:** Die Kursleiter, die das Programm in den Vereinen umsetzen, sind ein wesentlicher Garant für die Qualität und den Erfolg des Programmes. Von den Kursleitern wird hohe fachliche Kompetenz gefordert. Dies zeigt sich in den Voraussetzungen, die erfüllt werden müssen:
- ▲ Ausbildung Übungsleiter/in – B „Sport in der Prävention“ Profil „Herz-Kreislauf“
  - oder
  - ▲ Bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung
- Personen, die eine C-Trainer-Lizenz besitzen können ebenfalls an der Schulung teilnehmen, allerdings können diese keine SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurse anbieten.
- Anerkennung:** Dieser Fortbildungslehrgang wird mit 8 UE anerkannt. Die Programmschulung ist mittlerweile bei der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention) Voraussetzung um eine Bezuschussung seitens der Krankenkassen für die Kursteilnehmer zu erhalten.
- Themen/Inhalte:**
- |       |  |
|-------|--|
| 09:00 | Begrüßung, Vorstellungsrunde, inhaltlicher Überblick (Theorie)                               |
| 09:30 | Vorstellung des Manuals und des SPG-Siegels (Theorie)  |
| 10:00 | Die Kurseinheiten und Infoblätter im Überblick (Theorie)                                     |
| 10:30 | Durchführung exemplarischer Stundenelemente: Koordination, Mobilisation, Kräftigung (Praxis) |
| 11:15 | Der Einstieg ins Laufen (Praxis)   |
| 12:00 | Mittagspause   |
| 13:00 | Methodische Hinweise (Theorie)   |
| 13:45 | Das Lauf-ABC (Praxis)  |
| 14:30 | Intervalle laufen, Fahrtspiel (Praxis)   |
| 15:15 | Durchführung exemplarischer Dehnübungen (Praxis)   |
| 15:30 | Zusammenfassung, Liegendebliebenes, Rückmeldung  |
| 16:00 | Ende   |
- Referenten:** Claudia Levenig (Herne), Sandra Bruijnes (Bochum) - Lehrtrainer FLVW
- Referenten und zeitlicher Ablauf können sich kurzfristig ändern.

**Kosten/Leistungen:** 60 Euro pro Teilnehmer (DLV-Mitglieder), 80 Euro (Nicht-DLV-Mitglieder). Die Bezahlung erfolgt per Überweisung mit der Anmeldung auf nachstehendes Konto:

**DEUTSCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND**

**Sparkasse Darmstadt**

**IBAN: DE14 5085 0150 0000 700525**

**SWIFT-BIC: HELADEF1DAS**

Im Preis inbegriffen sind die Lehrgangsgebühren und ein Mittagessen. Falls eine Übernachtungsmöglichkeit benötigt wird, können Sie sich direkt an das Referat Allgemeine Leichtathletik unter: [breitensport@leichtathletik.de](mailto:breitensport@leichtathletik.de) wenden.

**Stornoregelung:** Bei Absagen, die später als 2 Wochen vor Beginn der Schulung erfolgen, werden 50% der Lehrgangsgebühren erhoben.

**Info/Auskünfte** Deutscher Leichtathletik-Verband, Tel: 06151-770853, [breitensport@leichtathletik.de](mailto:breitensport@leichtathletik.de)

**Mitzubringen sind:** Pulsuhr, Sportbekleidung für drinnen und draußen, Aufgeschlossenheit und gute Laune

**Anfahrt:** Wegbeschreibung unter nachfolgendem Link:  
[http://www.leichtathletik.de/fileadmin/user\\_upload/11\\_Verband/wegbeschreibung\\_haus-der-leichtathletik\\_darmstadt.pdf](http://www.leichtathletik.de/fileadmin/user_upload/11_Verband/wegbeschreibung_haus-der-leichtathletik_darmstadt.pdf)