

Übungsleiter*in B Prävention

Allgemeines Gesundheitstraining
Beginn: 06.08.11.2026



LG-Nr.: 4160
Ort: SB / SLS / WND
Umfang: 50 LE
STB-Referenten-Team
Meldeschluss: 18.10.2026

Übungsleiter*in B Prävention

Allgemeines Gesundheitstraining

Die Übungsleitung im Bereich „Sport in der Prävention – Allgemeines Gesundheitstraining“ gestaltet gesundheitsfördernde Bewegungsangebote, die zur Vorbeugung von Risiken beitragen und Menschen befähigen, aktiv Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.

Diese Ausbildung qualifiziert die Übungsleitung, präventive Sport- und Bewegungsangebote sowohl für das Haltungs- und Bewegungssystem als auch für das Herz-Kreislauf-System durchzuführen.

Inhalte und Schwerpunktthemen:

- Grundlagen und Ziele des Präventionssports
- Prävention typischer Zivilisations- und degenerativer Erkrankungen
- Stärkung physischer Ressourcen: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Entspannung
- Förderung psychosozialer Ressourcen: Gesundheitswissen,
- Selbstwirksamkeit, Körperwahrnehmung, soziale Unterstützung, Stimmungsmanagement
- Methodisch-didaktische Grundlagen: Anleitung funktioneller Übungen, Belastungsdosierung, Reflexionsphasen
- Praxisorientierte Umsetzung: Erarbeitung, Durchführung, Reflexion von Beispielen
- Qualitätssicherung und Beantragung des Qualitätssiegels PLUSPUNKT GESUNDHEIT
- Einführung in standardisierte Kursprogramme
(Pluspunkt Gesundheit, Sport pro Gesundheit DOSB, Angebote nach § 20 SGB V)

Orte: Saarbrücken / Rehlingen / Braunshausen

Termine: 06. - 08.11.2026 und 20. - 22.11.2026

Zeiten: Fr. 17:00 - 21:00 Uhr | Sa. 09:00 - 18:00 Uhr und So. 09:00 - 18:00 Uhr

Meldeschluss: 18.10.2026

Zulassungsvoraussetzung:

Gültige C-Lizenz mit dem Profil „Fitness und Gesundheit“ oder „Allround-Fitness“, oder gleichwertige berufliche Qualifikation (z. B. Sportlehrer*innen, Physiotherapeut*innen)

Gültige sportartspezifische C-Lizenz sowie Teilnahme am zweiten Wochenende (08. - 10.05.2026) des Basismoduls „Fitness und Gesundheitstraining“.

Kosten:

350,00 € Mitglied STB-Verein / 450,00 € Nichtmitglied, inkl. Mittagessen

Im Preis sind die Manuale (digital oder print) der standardisierten Programme enthalten.

Kontakt:

Norman Spaniol

E-Mail: n.spaniol@stb.saarland

Telefon: 0681 3879 276

Anmeldungen unter diesem Link: [hier anmelden](#) oder per Code

Für die Maßnahme ist Bildungsfreistellungsfähigkeit nach dem Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetz (SBFG) beantragt.

