

Qualifiziert für mehr Gesundheit

Wie neue Übungsleiter B das Sportland Mecklenburg-Vorpommern stärken

Bewegung ist Medizin – diese Erkenntnis ist längst wissenschaftlich belegt. Doch im Alltag vieler Menschen dominiert Bewegungsmangel, was das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Probleme des Haltungs- und Bewegungssystems erhöht. Die Ausbildung zum Übungsleiter B, Profil: Herz-Kreislaufsystem UND Haltungs- und Bewegungssystem, des Landessportbundes MV (LSB MV) begegnet diesem Problem gezielt. Sie vermittelt gesundheitsorientierte Trainingsmethoden, den Umgang mit unterschiedlichen Leistungsniveaus und motivierende Kommunikationstechniken, damit Übungsleiter Menschen zu einem aktiven Lebensstil und positiver Körperwahrnehmung begleiten können.

Warum ist diese Ausbildung auch ein Mehrwert für das sportartspezifische Training im Alter?

Gesundheitssport bietet einen entscheidenden Mehrwert, indem er individuelle Voraussetzungen und altersbedingte Veränderungen gezielt adressiert und kompensiert – ein Aspekt, der im sportartspezifischen Training oft zu kurz kommt. Dazu gehören:

- Schonende Belastungssteuerung zur Vermeidung von Überlastung und Verletzungen.
- Integration von Kraft-, Koordinations- und Gleichgewichtstraining, um Muskelabbau, im fortgeschrittenen Alter auch Stürzen und Osteoporose vorzubeugen.
- Längere und individuell angepasste Regenerationsphasen.
- Fokus auf Erhalt der Mobilität und Alltagskompetenz statt rein auf sportliche Höchstleistung.

Was macht die Ausbildung zum Übungsleiter B des LSB MV so besonders?

Die Ausbildung im LSB MV ist besonders durch die Profilkombination, die enge Abstimmung mit Partnernverbänden und die Integration von Krankenkassen anerkannten Präventionsprogrammen in einem Ausbildungsgang gekennzeichnet.

- Seit 2024 wird eine kombinierte und kompakte Ausbildung für die Profile „Herz-Kreislaufsystem UND Haltungs- und Bewegungssystem“ angeboten, welche direkt die Einweisung in von Krankenkassen anerkannte Präventionsprogramme integriert. In anderen Bundesländern werden diese Profile oft getrennt und jeweils mit eigenständigen Modulen (meist 60–75 LE) angeboten.
- Die Ausbildung im LSB MV erfolgt in enger Zusammenarbeit mit dem Verband für Behinderten- und Rehabilitationssport (VBRS) und dem Landesturnverband MV (LTV). Inhalte sind abgestimmt, ebenso die Lizenzausstellung. Bei weiteren Ausbildungen des VBRS oder des LSB MV entfällt das Basismodul. Je nach Verbandszugehörigkeit wird die Übungsleiter-B-Lizenz entweder vom LSB MV oder vom Landesturnverband ausgestellt. Die bundesweite Anerkennung gilt grundsätzlich für alle DOSB-Lizenzen. Solche abgestimmten, landesweiten Kooperationen sind nicht in allen Bundesländern Standard.

Weitere Informationen zu unserer Ausbildung

<https://event.sportvereinsportal-mv.de/ifver/html/addons/SportBizIfVer/default.html?VerNum=LSB.AB03.25>

Ansprechpartnerin

Anja Kannegießer, Bildungsreferentin,
Tel.: 0385 7617635, a.kannegiesser@lsb-mv.de