

Gesundheit fördern, Zukunft sichern: Ihre Qualifizierung im Gesundheitssport

Die Bedeutung von Bewegung für die körperliche und seelische Gesundheit ist unbestritten – dennoch zeigen aktuelle Studien wie der DKV-Report 2023 und die Motorik-Modul-Längsschnittstudie (MoMo), dass Bewegungsmangel und langes Sitzen in Deutschland weiter zunehmen. Im Durchschnitt sitzt jede und jeder Deutsche inzwischen über 9 Stunden pro Tag, bei jungen Erwachsenen sind es sogar mehr als 10 Stunden. Nur 38 Prozent erreichen die kombinierten Bewegungsempfehlungen aus Ausdauer- und Muskelaktivität. Besonders alarmierend: Schon Kinder und Jugendliche leiden zunehmend unter gesundheitsrelevantem Bewegungsmangel, und im Alter kommen weitere Einschränkungen hinzu.

Diese Entwicklungen stellen uns als Sportvereine und insbesondere unsere Übungsleitenden vor neue Herausforderungen. Die körperlichen Voraussetzungen vieler Teilnehmender nehmen ab, die Sportgruppen werden heterogener, und der Anspruch an ein differenziertes, motivierendes und gesundheitsförderndes Training wächst. Es braucht mehr denn je sportfachliche und pädagogische Kompetenz, um alle Menschen – von Kindern bis zu Senior*innen – freudbetont und nachhaltig in Bewegung zu bringen.

Daher möchten wir Sie besonders auf zwei unserer aktuellen Bildungsangebote hinweisen.

- **Tagesfortbildung „Von Kopf bis Fuß – Dysbalancen erkennen und beheben“ am 13.6.2025 in die Sportschule Güstrow**
Lernen Sie, muskuläre Dysbalancen bei Ihren Teilnehmenden zu erkennen, individuell zu analysieren und gezielt mit Übungen zu begegnen. Die Fortbildung richtet sich an Übungsleiterinnen, Trainerinnen und Interessierte, die ihre Kompetenzen im Präventions- und Gesundheitssport erweitern möchten.
 - [Weitere Informationen und Anmeldung](#)
- **Ausbildung: Übungsleiter B Herz-Kreislaufsystem UND Haltungs- und Bewegungssystem**
Diese Ausbildung qualifiziert Sie umfassend für die Leitung gesundheitsorientierter Sportgruppen und beinhaltet zugleich die Einweisungen in anerkannte Präventionsprogramme – ein wichtiger Baustein für die Zertifizierung und Förderung Ihrer Angebote. In Kooperation mit dem Landesturnverband (LTV) bieten wir seit 2024 diese kombinierte Ausbildung zum Übungsleiter B mit 85 Lerneinheiten an.
[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Nutzen Sie die Chance, Ihre Qualifikation auszubauen und Ihre Vereinsangebote noch attraktiver zu gestalten!

Für Fragen wenden Sie sich gern an Anja Kannegießer, Bildungsreferentin LSB MV unter a.kannegiesser@lsb-mv.de oder 0385 7617635.

Herzliche Grüße

Ihr Bildungsteam des LSB MV