

## P-Übungsleiterausbildung in Baden-Württemberg

Die baden-württembergischen Tischtennisverbände bilden an der Landessportschule Albstadt den sogenannten "P"-Übungsleiter Gesundheitsport aus. Das "P" steht hier für Prävention, also Vorbeugung von gesundheitlichen Problemen.

Voraussetzung zur Teilnahme sind eine bereits abgeschlossene Ausbildung zum C-Trainer oder Übungsleiter-Ü oder Übungsleiter-F Tischtennis. Die P-Lizenz befindet sich auf der zweiten Lizenzstufe und ist damit auf einer Qualifikationsstufe mit der B-Lizenz zu sehen. Von den Inhalten ist die P-Lizenz im Gegensatz zur B-Lizenz freizeit- und Breitensportorientiert.

Wir möchten mit dieser Ausbildung, die zusammen mit dem kompetenten Partner, dem Württembergischen Landessportbund durchgeführt wird, alle Übungsleiter und Trainer ansprechen, die am



Gesundheitsport interessiert sind. Die Ausbildung im Jahr 2023 ist nicht tischtennisspezifisch.

Die Bezuschussung durch den WLSB beträgt für P-Übungsleiter 500,- Euro.

Die Anmeldung erfolgt online unter [www.wlsb.de](http://www.wlsb.de).

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |                     |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
| <b>Inhalte Theorie</b>       | <b>Sportartübergreifend</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                     |                     |
|                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitnesstraining</li> <li>• Gesunde und sportgerechte Ernährung (u. a. Antioxidantien – der neue Trend in der Sporternährung)</li> <li>• Theraband- und Pezziballgymnastik</li> <li>• Entspannungsübungen/Wohlbefinden (Jacobsen, Autogenes Training)</li> <li>• Ausgewählte Kapitel der Sportbiologie (Bluthochdruck, Risikofaktorenvermeidung)</li> <li>• Gesundheitlich orientierte Spiel- und Übungsformen</li> <li>• Koordinationstraining</li> </ul> |                     |                     |
| <b>Dauer</b>                 | • Grundlehrgang:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 40 Stunden          |                     |
|                              | • Prüfungslehrgang:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 40 Stunden          |                     |
| <b>Kosten</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnehmergebührengebühr nach aktueller Gebührenordnung des WLSB</li> <li>• Fahrtkosten für An- und Abreise werden nicht erstattet</li> <li>• Ausbildung durch ausgewählte Referenten</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                          |                     |                     |
| <b>Leistungen</b>            | • 10 Tage Übernachtung / Vollpension an der Landessportschule Albstadt-Tailfingen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                     |                     |
| <b>Gültigkeit</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lizenz ist im Bereich des DSB (Deutscher Sportbund) gültig</li> <li>• Gültigkeitsdauer beträgt 4 Jahre</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |                     |
| <b>Zulassungsbedingungen</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abgeschlossene Ausbildung C-Trainer bzw. Übungsleiter F/Ü</li> <li>• mit Anmeldung Einzug der Teilnehmergebühr (Betrag siehe WLSB)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                     |                     |
| <b>Termine 2023</b>          | <b>Lehrgang</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Datum</b>        | <b>Ort</b>          |
|                              | • Grundlehrgang                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20.03. – 24.03.2023 | Albstadt-Tailfingen |
|                              | • Prüfungslehrgang                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 25.09. – 29.09.2023 | Albstadt-Tailfingen |
| <b>Fortbildung 2023</b>      | <b>Lehrgang</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Datum</b>        | <b>Ort</b>          |
|                              | Fortbildung 1: FiTter Kids                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 29.04. – 30.04.2023 | Albstadt-Tailfingen |
|                              | Fortbildung 2: FiTter Kids                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 07.10. – 08.10.2023 | Albstadt-Tailfingen |
|                              | Fortbildung 3: Ernährung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10.10. – 11.10.2023 | Albstadt-Tailfingen |