

## *Jetzt stelle ich mich vor.....*

Seit einigen Jahren werden von mir im Verein diverse Fitness-Kurse angeboten. Damit Sie sich ein Bild machen können, wer diese Angebote plant und durchführt - hier einige Daten aus meinem sportlichen Leben:

Meine sportliche Laufbahn fing mit dem Kunstturnen an. Die Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften und Ländervergleichskampf waren der Höhepunkt meiner Turnlaufbahn.

Im Arbeitsleben angekommen, war das zeitintensive Training (5 bis 7mal in der Woche) nicht mehr möglich. Im Volleyball fand ich eine alternative für mich. 20 Jahr spielte ich in verschiedenen Ligen. Mit der Damen-Senioren-Mannschaft hatten wir uns bis zu den deutschen Mannschafts-Meisterschaften qualifiziert.

Nach diesen aktiven Jahren, hatte ich mich entschlossen, die Freude am Sport weiterzugeben. Eine Mädchengruppe in Oppau „allgemeines Kinderturnen“ waren die ersten „Opfer“. Parallel dazu erwarb ich im Laufe eines Jahres die Übungsleiter Lizenz C für den allgem. Sport und dem Kinderturnen.

Im LSV 07 wurden im April 1998 die ersten Fitness-Stunden von mir angeboten. Auf Wunsch der Vorstandschaft hatte ich im September 1998 das Krafttraining der Schwimm-Mannschaft übernommen. In diesem Rahmen war die Ausbildung „Übungsleiter im vereinseigenen Fitness-Studio – Krafttraining mit und ohne Geräte zwingend.

In der Sportschule Edenkoben habe ich nach der Ausbildung, einem Prüfungsgesprächen und einer Prüfungsstunde hier vor Ort mit meiner Kursgruppe die B-Lizenz für Sport in der Prävention „Haltung und Bewegung (früher Rückenschule) erhalten.

Nachdem in dem Sport-Angebot ein moderates Herz- Kreislauftraining fehlte, hatte ich 2011 die Zusatzausbildung zum AROHA- Instructor gemacht.

Die Lizenzen müssen alle 4 Jahre vom Sportbund neu bestätigt werden. Mit dem entsprechen Nachweis an Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen steht der Verlängerung nichts mehr im Weg.

Seit 2010 darf der Verein mit dem Gütesiegel „Plus-Punkt-Gesundheit“ werben.



Mit meiner B-Lizenz konnte der Verein beim DTB das Gütesiegel beantragt. Nach Prüfung der eingereichten Unterlagen erhielten wir die Erlaubnis mit diesem Punkt zu werben. Dieser Punkt muss alle zwei Jahre neu beantragt werden. Natürlich müssen für diese Anerkennung entsprechende Nachweise für die Fortbildung vorliegen.

Eine Zusatzausbildung für „Progressive Muskelentspannung“ und „Pilates“ habe ich in den vielen Jahren der ÜL-Tätigkeit auch noch gemacht.

Wie sie sehen, habe ich ein breites Spektrum an sportlicher Weiterbildung. Diese breite Aus- und Fortbildung kommt allen Teilnehmern der verschiedenen Kurse zu gute.

Nun kennen sie ein wenig aus meinem sportlichen Leben und welche Aktivitäten nötig sind, um entsprechende Fitness-Angebote auf einem guten Niveau anbieten zu können.

*Marianne Furch*

Meine Lizenzen und Zertifikate separat aufgeführt:

### **Lizenzen für:**

Übungsleiter C für allgem. Sport und Kinderturnen  
Dezember 1996

Übungsleiter B für Sport in der Prävention „Haltung und Bewegung“  
(frühere Rückenschule).  
2009

Januar

### **Instructor**

**AROHA**  
2012

Herz-Kreislauftraining im Fettverbrennungsbereich

Oktober

## **Zertifikat**

Übungsleiter

im vereinseigenen Fitness-Studio  
Das Krafttraining mit und ohne Geräte

November 1998

## **Zusatzausbildung**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen  
1999

Oktober

Pilates

September 2008