



## Fitness-Abzeichen für Erwachsene

Zu Beginn des Jahres fand eine kostenfreie Schulung zum European Fitness Badge-Instructor für alle GYMWELT-Vereine statt. 14 GYMWELT-Vereine mit rund 20 Übungsleitern nahmen dieses Angebot wahr.

Das *European Fitness Badge (EFB)* ist ein Fitness-Abzeichen für erwachsene Breitensportler. Ausgewählte Tests aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination, sowie zusätzliche Messungen zu Körperkonstitution und -haltung helfen dem Übungsleiter aussagekräftige und detaillierte Ergebnisse über das Trainingsniveau der Teilnehmer zu bekommen. Die Tests können dabei in Fitness- und Gesundheits-sportangeboten und bei Aktions- oder Gesundheitstagen durchgeführt werden. Das EFB wird auf drei Stufen (basic, advanced, ap-

proved) vergeben und ist sowohl für sportliche als auch un-sportliche Erwachsene geeignet.

Die Übungsleiter sehen im EFB vor allem den Vorteil, Mitglieder über-dauernd an den Verein zu binden und Anreize zu setzen. Mit Refe-rentin Katja Klemm, die das EFB selbst mitentwickelt hat, kamen die praxisnahe Ausbildung und die Unterteilung des Abzeichens in zwei Level besonders gut bei den Ausbildungsteilnehmern an. //

*Verena Gutekunst*

*Du möchtest ebenfalls European Fitness Badge-Instructor werden? Dann melde dich jetzt kostenlos an!*

📅 17.10.2020

📍 SpOrt Stuttgart

**Voraussetzungen:**  
Übungsleiter C-Lizenz,  
GYMWELT-Verein

**Anmeldung:**  
gutekunst@stb.de

