



Das europaweite Fitnessabzeichen

An der zweiten Ausbildung zum European Fitness Badge-Instructor nahmen neun Übungsleiter aus verschiedenen GYMWELT-Vereinen teil.

Das Europäische Fitnessabzeichen (EFB) ist ein von 2015 bis 2019 entwickeltes Abzeichen, dessen Ziel es ist, die Gesundheit von Erwachsenen durch gezieltes und individuelles Feedback zu fördern. Darüber hinaus ist es ein Instrument, mit dem der Fitnessstatus der Bevölkerung in ganz Europa dargestellt und verglichen werden kann.

Das EFB besteht aus zwei Testprofilen (funktions- und leistungsorientiert) und drei verschiedenen Bewertungslevel, die die Bereiche Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit prüfen. Ein computerbasiertes Auswertungstool ermöglicht ein individuelles und direktes Feedback vor Ort durch den Übungsleiter. Dieser kann so über den aktuellen Fitnessstatus aufklären, den Teilnehmer dazu motivie-

ren seinen Lebensstil aktiv(er) zu gestalten und dabei unterstützen, konkrete Pläne für die Umsetzung zu machen.




Die teilnehmenden Übungsleiter verfolgen das Ziel, das EFB vor allem bei ihrem Tag der offenen Tür, beim anstehenden Vereinsjubiläum einzusetzen oder in der bestehenden Trainingsgruppe durchzuführen. Dies ist eine Möglichkeit Mitglieder überdauernd an den Verein zu binden und Anreize zu setzen. //




Weitere Infos findet ihr online:

- fitness-badge.eu
- stb.de/gymwelt

DU MÖCHTEST EBENFALLS EUROPEAN FITNESS BADGE-INSTRUCTOR WERDEN?

Melde dich jetzt für die Fortbildung in 2021 über das GymNet an!

 13.02.2021
 SpOrt Stuttgart
 GF-10-1200-0-0589/21

 16.10.2021
 SpOrt Stuttgart
 GF-10-1200-0-0591/21

Voraussetzungen:

Voraussetzung ist eine Übungsleiter C-Lizenz.



IHR HABT NOCH FRAGEN ZUM EFB?

Dann meldet euch bei Verena Gutekunst
 gutekunst@stb.de
 Tel.: 0711/ 280 77-252