

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### SENIOREN FIT - LICHTENFELS

<b>Veranstaltungsnummer</b>	104FB0620
<b>Start- / Enddatum</b>	21.11.2020 - 22.11.2020
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Turnerschaft Lichtenfels Schützenstraße 3,96215 Lichtenfels
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0620 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>

#### Beschreibung

#### SENIOREN FIT

#### **ACHTUNG! Diese Veranstaltung wurde abgesagt.**

Sie erhalten bei dieser Veranstaltung spezielle Fachkenntnisse und Fähigkeiten, um optimale Trainings- und Betreuungskonzepte für Senioren erstellen zu können. Inhalte der Fortbildung sind die Besonderheiten der Trainingsgestaltung (Körperwahrnehmung, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Entspannung, Motivation), spezifische Krankheitsbilder und der richtige Umgang mit der Zielgruppe.

#### Inhalte

- Aufwärmen mit Schwung
- Kraft und Bewegungstest zur Selbstkontrolle
- reaktives Training (Kraft und Ausdauer mit verschiedenen Hanteln)
- Entspannung von Kopf bis Fuß
- Gehirnjogging durch Koordinationsübungen
- Sturzprophylaxe
- Gleichgewichtsübungen / Augen-Hand-Koordination
- Nordic Walking

#### Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

## Organisatorische Hinweise

Sie benötigen die zu verlängernde Übungsleiter-Lizenz im Original, Schreibmaterial, Sportbekleidung und Gymnastikmatte.

Bitte nutzen Sie die Parkmöglichkeiten auf dem **Schützenplatz**. Bitte bringen Sie **Nordic Walking Stöcke** (falls vorhanden) und wetterangepasste Kleidung mit. Schuhe für **drinnen** und **draußen** zum Wechseln!

Unterrichtszeit:  
Sa 08:30 - 16:00 Uhr  
So 08:30 - 13:30 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

## Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

## Referenten

Matthias Gallmetzer  
Marlene Stopfer-Höhn  
Martina Beck  
Ilka Kürsten

## Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche  
Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere  
Übungsleiter B Sport für Ältere  
Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)  
Übungsleiter B Sport in der Prävention

## Veranstaltungsbestätigung

Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, diesen Lehrgang zur Lizenzverlängerung anzurechnen. Bitte beachten Sie die Gültigkeit und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen.

## Termin

21.11. - 22.11. :

## Informationen zur Verpflegung

Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen.

## Meldeschluss

28.10.2020

## Anzahl der Plätze

24

## Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

## Ansprechpartner

Martin Tupy, [oberfranken@blsv.de](mailto:oberfranken@blsv.de)