ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

FIT TROTZ ARTHROSE - FITNESSTRAINING RUND UM DIE ARTHROSEBEDROHTEN GELENKE - BAYREUTH

Veranstaltungsnummer	104FB0520
Start- / Enddatum	19.09.2020 - 20.09.2020
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Realschule Alexander-von-Humboldt (R1) An der Bürgerreuth 14,95445 Bayreuth
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0520 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

FIT TROTZ ARTHROSE - FITNESSTRAINING RUND UM DIE ARTHROSEBEDROHTEN GELENKE

Bewegung beugt Gelenk-, Wirbelsäulenproblemen und Osteoporose vor, zugleich ist sie aber ein ganz entscheidender Teil der Sport-Therapie bei degenerativen Skeletterkrankungen.
Bei jeder Bewegung üben die Muskeln einen Reiz auf die Knochen und Gelenke aus, so dass der Knochenaufbau aktiviert und die Gelenke geschult werden. Durch diese Beanspruchung nimmt die Knochenmasse zu, genauso wie die Muskelmasse. Wie betreue ich Sportinteressierte mit Problemen im Bereich des Bewegungsapparates? Dies wird im Lehrgang mit Übungen zum Muskelaufbau, gelenkschonend und knochenaufbauend aufgezeigt. Es geht um Kraft, Koordination und Geschicklichkeitsübungen, sie werden in einer bunten Vielfalt abwechslungsreich vermittelt.

Inhalte

- sportmedizinische Hintergründe zur Arthrose
- Training mit Übungen ausgerichtet auf die Probleme im Bewegungsapparat
- Kräftigung der Muskulatur
- Die kleine Nackenschule
- Venengymnastik
- Haltungskorrektur - Technikschulung: Korrektur und Ausführung der Kraft- und Koordinationsübungen

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Organisatorische Hinweise	Sie benötigen die zu verlängernde Übungsleiter-Lizenz im Original, Schreibmaterial, Sportbekleidung und Gymnastikmatte. Unterrichtszeit: Sa 08:30 - 17:00 So 08:30 - 12:45 (Änderungen vorbehalten)
Dokumente	Nackenschule.PDF Nackenschule-Seite_4.PDF Redondo-Ball-Plus.PDF Redondo-Ball-Plus-I.PDF Theraband_Seite_1.PDF Theraband.PDF Venengymnastik.PDF Arthrose.pdf
Veranstaltungsleitung	Renate Kupijai
Referenten	Marlene Stopfer-Höhn Alexander Zuber
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport für Ältere
Veranstaltungsbestätigung	Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, Ihre Lizenz zu verlängern. Bitte beachten Sie die Gültigkeit und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen.
Termin	19.09. - 20.09. :
Informationen zur Verpflegung	Bitte denken Sie daran ausreichend Trinken und Essen mitzubringen, es gibt vor Ort keine Verpflegungsmöglichkeiten.
Meldeschluss	12.09.2020
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken
Ansprechpartner	Martin Tupy, oberfranken@blsv.de