

## 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)<br>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:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a> |

#### 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 - Technischulung: 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  
Silke Blumensaat  
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](mailto:oberfranken@blsv.de)