

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### SENIOREN FIT (BAD STAFFELSTEIN)

|                      |                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Veranstaltungsnummer | 104FB0221                                                                                                                                                                                               |
| Start- / Enddatum    | 03.07.2021 - 04.07.2021                                                                                                                                                                                 |
| Dauer                | 15 UE                                                                                                                                                                                                   |
| Veranstaltungsort    | Peter Moll Halle Bad Staffelstein<br>Georg-Herpich-Platz 3,96231 Bad Staffelstein                                                                                                                       |
| Anmeldung            | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0221 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a> |
| Beschreibung         |                                                                                                                                                                                                         |

#### SENIOREN FIT

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 Schreibmaterial, Sportbekleidung für innen und außen und eine Gymnastikmatte.

Bitte bringen Sie **Nordic Walking Stöcke** (falls vorhanden) mit.

Informationen zum Hygieneschutzkonzept senden wir Ihnen in der Woche vor der Veranstaltung zu.

Unterrichtszeit:

Sa. 08:30 - 16:15 Uhr

So. 08:30 - 13:00 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

**Dokumente**

Allgemeine\_Informationen\_U\_\_L-Fobi\_03.07.2021.pdf Ball-Chaos.pdf  
Elastiband.PDF Redondoball.PDF Stationen-Training.PDF  
Therabanduebungen.PDF

**Veranstaltungsleitung**

Renate Kupijai

**Referenten**

Ilka Kürsten  
Matthias Gallmetzer  
Marlene Stopfer-Höhn  
Martina Beck

**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**

03.07. - 04.07. : Peter Moll Halle Bad Staffelstein

**Informationen zur  
Verpflegung**

Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen.

**Meldeschluss**

26.06.2021

**Anzahl der Plätze**

30

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

**Ansprechpartner**

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