

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### FIT TROTZ ARTHROSE - FITNESSTRAINING RUND UM DIE ARTHROSEBEDROHTEN GELENKE (COBURG)

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Veranstaltungsnummer</b> | 104FB0421   |
| <b>Start- / Enddatum</b>    | 18.09.2021 - 19.09.2021   |
| <b>Dauer</b>                | 15 UE   |
| <b>Veranstaltungsort</b>    | Pestalozzisporthalle Coburg<br>Seidmannsdorfer Str. 74,96450 Coburg   |
| <b>Anmeldung</b>            | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0421 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 - Technikschiung: Korrektur und Ausführung der Kraft- und Koordinationsübungen

#### Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

## Organisatorische Hinweise

Sie benötigen Schreibmaterial, Sportbekleidung für innen und außen und eine Gymnastikmatte.

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

Unterrichtszeit:

Sa. 08:30 - 17:00

So. 08:30 - 12:30

(Änderungen vorbehalten)

## Dokumente

Bewegungsapparat-2.pdf Haltungskorrektur\_  
\_Technikschulung\_Korrektur\_und\_Ausfuehrung\_der\_Kraft-  
\_und\_Koordinationsuebungen.pdf Bewegungsapparat.pdf  
Dehnuebungen.pdf Kraeftigungsuebungen.pdf Redondoball.pdf  
UEbungen\_mit\_Theraband.pdf Venengymnastik.pdf

## Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

## Referenten

Marlene Stopfer-Höhn

Alexander Zuber

Silke Blumensaat

## 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

18.09. - 19.09. :

## Informationen zur Verpflegung

Bitte denken Sie daran ausreichend Trinken und Essen mitzubringen, es gibt vor Ort keine Verpflegungsmöglichkeiten.

## Meldeschluss

11.09.2021

## Anzahl der Plätze

30

## Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

## Ansprechpartner

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