

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

SPORT IM ALTER: AUSDAUER UND KLEINE SPIELE

Veranstaltungsnummer	10301FB0120
Start- / Enddatum	26.09.2020 - 26.09.2020
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Werner-von-Siemens-Gymnasium (Sporthalle) Brennesstr. 4,93059 Regensburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10301FB0120 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Der demographische und gesellschaftliche Wandel geht auch an Sportvereinen nicht spurlos vorbei und spiegelt sich bereits im Anstieg des Durchschnittsalters in den Vereinen. Mit den biologischen Veränderungen im Alterungsprozess einher geht in der Reihenfolge Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer auch ein Rückgang der für sportliche Leistung wichtigsten Eigenschaften einher. In dem Kurs wird dargestellt wie die biologischen Veränderungen sich auf die sportlichen Fähigkeiten auswirken und welche Sportarten geeignet sind, bis in das hohe Alter ausgeübt zu werden. Neben Ausdauersportarten sind dies auch kleine Spiele mit denen alle wichtigen körperlichen und kognitiven Funktionen angesprochen werden können und ein dauerhafter Quell für Fitness und Freude am Sport sind. Die zweite Hälfte des Kurses beinhaltet praktische Übungen zum Zweck der eigenständigen Gestaltung von Trainingsstunden.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- biologische Veränderungen im Alter und Auswirkungen auf die sportlichen Fähigkeiten- geeignete Sportarten im Alter- kleine Spiele und praktische Übungen für die Trainingsstunden
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	<ul style="list-style-type: none">- Selbstverpflegung- Wenn möglich, gleich in Sportbekleidung kommen.- Bitte Handtuch und Mund-Nasen-Bedeckung mitbringen.
Veranstaltungsleitung	Rainer Welz
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter B Sport für Ältere
Sport im Alter	26.09. - 26.09. : Werner-von-Siemens-Gymnasium (Sporthalle)
Meldeschluss	20.09.2020

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Regensburg

Ansprechpartner

Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de