

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

SPORT FÜR ÄLTERE

Veranstaltungsnummer	10704FB0321
Start- / Enddatum	23.10.2021 - 23.10.2021
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Grundschule Wehringen Nördliche Hauptstraße 18,86517 Wehringen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10704FB0321 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Diese Fortbildung zeigt neue und abwechslungsreiche Ideen bei der seniorengerechten Stunden- und Kursplanung. Vorgestellt werden verschiedene Übungsprogramme, bei denen Alltagsbewegungen in Gymnastik umgesetzt werden. Aktuelle Trends in der Herzsport-Gymnastik werden mit verschiedensten Kleingeräten aufgezeigt.
Inhalte	Moving on: Alltagsbewegungen in Gymnastik umgesetzt, auf eine Sturzprophylaxe wird besonderes Augenmerk gelegt. Hockergymnastik: Mit Musik geht alles besser. Erhaltung der Alltagsmotorik. Aktuelle Trends aus dem Herzsport: Stabilisierung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Spielerische Übungen zur Steigerung der Konzentration und Koordination
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Wichtig: Bitte Gymnastikmatte mitbringen! Lehrgangszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bezüglich Corona gilt beim Lehrgang die GGG-Regel. Nähere Info zur Hygiene per Mail in der Einladung.
Veranstaltungsleitung	Babsy Drössler
Referenten	Rainer Ziegler Roswitha Ziegler
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter B Sport für Ältere
Samstag	23.10. - 23.10. : Grundschule Wehringen
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	09.10.2021
Anzahl der Plätze	30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Augsburg-Land

Ansprechpartner

Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de