

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

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:

https://www.blsv-qualinet.de

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 Organisatorische Hinweise Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

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

