

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

FIT TROTZ ARTHROSE - FITNESSTRAINING RUND UM DIE VON ARTHROSE BEDROHTEN GELENKE (COBURG)

Veranstaltungsnummer	104FB0422
Start- / Enddatum	09.07.2022 - 10.07.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	TSV Coburg-Scheuerfeld Hirtengasse 10,96450 Coburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0422 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

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, und eine Gymnastikmatte.

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

Unterrichtszeit:
Sa. 08:30 - 16:00
So. 08:30 - 13:00

(Änderungen vorbehalten)

Dokumente

PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf Nackenschule.PDF
Redondoball.PDF Rund_um_den_Stuhl.PDF
UEbungen_mit_Theraband.PDF Venengymnastik.PDF
UEbungen_fuer_das_Knie.PDF

Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

Referenten

Marlene Stopfer-Höhn
Alexander Zuber

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)

Veranstaltungsbestätigung

Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei zwischenzeitlicher oder vorzeitiger Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine anteilige Anerkennung ist nicht möglich. Bitte beachten Sie die [Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen](#).

Termin

09.07. - 10.07. :

Informationen zur Verpflegung

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

Meldeschluss

02.07.2022

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

Ansprechpartner

Martin Tupy, oberfranken@blsv.de