ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

SENIOREN FIT (BAD STAFFELSTEIN)

Veranstaltungsnummer	104FB0222
Start- / Enddatum	25.06.2022 - 26.06.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Adam Riese Halle St.-Georg-Straße 12,96231 Bad Staffelstein
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0222 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	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	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 - 15:15 Uhr So. 08:30 - 14:00 Uhr (Änderungen vorbehalten)

Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf Allgemeiner_Teil_Trainingslehre.pdf Kra__ftigung_U__bungsbeispiele.pdf Krafttraining_Wissenschaft_01.pdf Krafttraining_Reaktivkraft.pdf Krafttraining_Therabandu__bungen.pdf Qi_Gong_Fu__nf_Elemente__Videoanleitung__.pdf Kra__ftigungsu__bungen_mit_Stab_01.pdf
Veranstaltungsleitung	Renate Kupijai
Referenten	Marlene Stopfer-Höhn Martina Beck Matthias Gallmetzer Ilka Kürsten Astrid Hess
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/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 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	25.06. - 26.06. :
Informationen zur Verpflegung	Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen.
Meldeschluss	18.06.2022
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken
Ansprechpartner	Martin Tupy, oberfranken@blsv.de