

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

SPORT FÜR FITTE SENIOREN

Veranstaltungsnummer	10502FB0123
Start- / Enddatum	04.03.2023 - 04.03.2023
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Fürth, Turnhalle am Helmplatz Helmplatz 6, 90762 Fürth
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10502FB0123 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Unser Körper verändert sich im Alter, das heißt nicht, dass wir zum alten Eisen gehören müssen. Ein gesunder Mensch kann seine körperliche Fitness sehr lange bewahren, gegebenenfalls sogar steigern. Bei dieser Veranstaltung werden Beispiele für Sportstunden aufgezeigt, die dem natürlichen Alterungsprozess entgegenwirken und verlangsamen können.
Inhalte	- Krafttraining für fitte Senioren - Mobilitätstraining für fitte Senioren - Koordinationstraining für fitte Senioren - Begriffsklärung: Senior-Krank-Hochbetagt - Physische und psychische Aspekte im Seniorensport - Günstige Kleingeräte selber herstellen
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Bitte bringen Sie folgendes - falls vorhanden - mit: Yogamatte, Handtuch, Hallenturnschuhe
Veranstaltungsleitung	Andre Eckert
Referenten	Beate Nähring
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
Termin	04.03. - 04.03. :
Meldeschluss	03.03.2023
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Fürth Stadt und Land
Ansprechpartner	Michaela Tesauero, mittelfranken@blsv.de