

## Ausschreibung

# Kursleiter "Sport für Ältere" - Nordbayern / Lehrgangs-Nr. 241003102001 - 30 UE

<b>Termin</b>	von 09.05.2024 bis 12.05.2024 Teil 2 15 UE
<b>Meldeschluss</b>	29.04.2024
<b>Ort</b>	TSV Georgensgmünd, Petersgmünder Str. 17, 91166 Georgensgmünd
<b>Kosten</b>	BTV-Mitgliedsvereine: 140,00 Euro / Sonstige: 210,00 Euro
<b>Zielgruppe</b>	Interessierte Trainer/ÜL
<b>Mindestalter</b>	18
<b>Zul.voraussetzungen</b>	keine
<b>Inhalt</b>	Dieser Kursleiter bietet eine gesunde und auf die ganz speziellen Anforderungen des Seniorensports abgestimmte Mischung. In der Ausbildung werden folgende Themen in Theorie und Praxis behandelt: altersgerechtes Kraft- und Stabilisationstraining zur Funktionserhaltung der Muskulatur mit und ohne Zusatzgeräte, Sensomotorik-Training, Osteoporose-Prävention, Fitnessstudio Turnhalle, Balancetraining zur Gleichgewichtsschulung (Sturzprophylaxe), Mobilisationstraining zum Beweglichkeitserhalt von Wirbelsäule und Gelenken, Koordinationstraining, altersgerechtes Ausdauertraining: Walking, Aerobic 50+, Tänze, Körperwahrnehmung und Entspannung, Ernährung im Alter. Die teilnehmenden Mitglieder von Turn- und Sportvereinen sollten imstande sein, die praktischen Übungen angemessen mitmachen zu können - sportliche "Höchstleistungen" werden nicht abverlangt.
<b>Sonstiges</b>	Outdoorkleidung, Nordic-Walking-Stöcke soweit vorhanden.
<b>Lizenzverlängerung</b>	ÜL C Allround-Fitness Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene ÜL B Breitensport Sport in der Prävention Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere
<b>Ansprechpartner</b>	Ursula Bauer
<b>Anmeldung</b>	über unsere Homepage <a href="http://btv-turnen.de">Lehrgangssuche (btv-turnen.de)</a>