

Weiterbildungslehrgang "Sport für Ältere"

Freude an der Bewegung

- Termin:** Samstag, den 28. April 2012 von 09.00 – 16:30 Uhr
- Ort:** Humbser Halle, Dr. Mack-Str. 31, 90762 Fürth
- Lehrgangsgebühr:** Euro 25,00
- Titel:** Lebenslang Freude an der Bewegung 50+ / 70+
- Themen :**
1. Alter gemäße Ideen zum Aufwärmen. Das umfasst auch die Schulung des Belastungsgefühls und Steigerungsmöglichkeiten für Bewegung im Walkingtempo (Walkingspiele).
 2. Schulung der Balance unter Einsatz normaler Hallenbasisausstattung.
 3. Langsame Bewegungen mit „Grips Gymnastik“ koppeln. Neue und alte Übungsaufgaben der Auge- Hand-Koordination im Stand im Gehen und im Sitzen.
 4. Kraft für Senioren. Alltagskompetenzen (Bücken, Heben, Tragen) mit modernem Programm trainieren. Funktionelles Zirkeltraining unter Berücksichtigung von Einschränkungen wie Arthrose(schmerz) oder Herzschrittmacher.

Referentin: Dr. Gabi Mehnert: Sportbiologin

Zur Referentin: Dr. Gabi Mehnert arbeitet am Osteoporose- Forschungszentrum der Universität Erlangen. Sie erfüllt einen Lehrauftrag im Sportinstitut der Universität. Sie ist freiberuflich als Kursleiterin und Referentin tätig. Schwerpunkte sind Gesundheitssport für Ältere und auch Behindertensport, wozu Diabetiker, Herzpatienten und seit November 2010 auch eine Gruppe Sport nach Krebs gehören. Sie hat als Sportbiologin das Programm „Aktiv und Gesundheit“ beim TSV 1848 Erlangen entwickelt und an die Bedürfnisse später Sparteinsteiger mit Übergewicht und Stoffwechsel-Störungen angepasst. Das Konzept ist vielfältig und somit ideal für die Zielgruppen. Senioren, Herzsport, Übergewicht und Osteoporose und Diabetes einsetzbar.

Anmeldungen: möglichst über Email, Fax oder Postweg spätestens bis 01.03.2012 unter Angabe der Adresse, des Vereins und ÜL-Lizenz ja/nein bei Erich Flöttl, Singerstr. 26, 90443 Nürnberg, Tel.: 0911/42 87 36
Fax.: 0911/941 80 67, Mobil.: 0171 9075503
E-Mail.: blsv@erich-floettl.de oder
Ute Kronewald, Herbststr. 10, 90547 Stein, Tel.: 0911/68 28 28
Fax.: 0911/688 72 06, Mobil.: 0171 9075503
E-Mail.: ute.kronewald@web.de
Oder Direkt online unter: www.blsv.de-Bildung-QualiNet.

Mittags - Snacks und Getränke werden durch einen Sponsor gestellt:

Lizenzverlängerung: Die Fortbildungsmaßnahme kann mit 8 UE für Grundlizenzen „C“ (bisher A u.) Breitensport und Lizenzen „B“ Prävention und Sport für Ältere, sowie Gütesiegel Sport pro Gesundheit, Turnen) angerechnet werden.

Mitbringen:

WS 1 Aufwärmen im Walkingtempo:

Nicht jeder Senior kommt mit dem Fahrrad fit in die Kursstunde. Darauf müssen wir zu Beginn der Sportstunde Rücksicht nehmen. Ziel eines alter gemäßen Aufwärmens ist vor allem die fröhliche Begegnung der ganzen Gruppe. Spielformen sollen hierbei eine gleichmäßige Belastung jedes Teilnehmers ermöglichen. Gelegentlich kann die persönliche Belastungskontrolle eine Motivation zu einer kleinen Steigerung werden oder auch bestätigen, dass die aerobe Leistungsfähigkeit den Alltag erleichtert.

WS 2 Schulung der Balance:

Auch wenn die Sturzvermeidung nicht bewusst im Zentrum eines Sportprogramms steht, so muss mit den einfachen Mitteln jeder Hallenausstattung eine Vielfalt von Übungen möglich werden, die eine Reaktion auf Überraschendes mit Beinkraft und Balance koppeln. Sei es die Hallenwand, die sichernde Hand eines Partners oder ein kleines Handgerät, das uns Sicherheit gibt. Hier werden gerne Tipps ausgetauscht!

WS 3 „Freude an meinen 5 Fingern“

Die Kopplung zweier Bewegungsaufgaben erfordert Konzentration und bringt viel Spaß. Im Stehen, langsamen Gehen und Sitzen schulen wir wichtige Fähigkeiten- die Beweglichkeit unseres Zentrums! Verblüffung und Spaß, nicht nur für Senioren.

WS 4 Kraft contra Osteoporose:

Der Ruhestand kann nicht nur Muskel abbaueben, sondern kostet auch Knochensubstanz! Krafterhaltung oder auch Kraftzuwachs sind keine Hexerei. Funktionelles Training lässt dich in drei kreisen organisieren: ein Kreis der Grundmuster, ein differenzierter Kreis für Schmerz-Geplagte und/oder ein Kreis für Herzpatienten. Alle finden ihren Platz für ein Krafttraining mit Spaß in der Gemeinschaft.

.....

BLSV Sportkreis Fürth
Erich Flöttl
Singerstr.26

90443 Nürnberg

Anmeldung:

Ich nehme am Lehrgang „ Freude an der Bewegung am 28. April 2012 in Fürth teil:

Vor- und Nachname: _____ Verein: _____

Adresse: _____

Telefon: _____ Fax: _____ Email: _____

Übungsleiter-Lizenz: ja / nein _____

Lizenzverlängerung: ja / nein _____

Unterschrift Vereinsvorsitzender/Vetreter