

Fobi ÜL - Athrofit - Fitnessstraining rund um die athrosebedrohten Gelenke

Lehrgangs-Nr.: 482012

Ort: 83043 Bad Aibling

Termin: 20.10.2012 / 21.10.2012

Inhalte der Fortbildung

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 nämlich die Muskeln einen Reiz auf die Knochen und Gelenke aus, so dass der Knochenaufbau aktiviert, 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, knochenaufbauend aufgezeigt. Es geht um Kraft, Koordination und Geschicklichkeitsübungen, sie werden in einer bunten Vielfalt abwechslungsreich vermittelt.

Lehrinhalte:

- Training mit Übungen ausgerichtet auf die Probleme im Bewegungsapparat unter Verwendung verschiedener Groß- und Kleingeräte (Therabänder; Retondobälle, Aerosteps, Hocker, Tubes, Kleinhanteln uvm.)
- Kräftigung der Muskulatur
- Haltungskorrektur
- Technischschulung: Korrektur und Ausführung der Kraft- und Koordinationsübungen
- Erhöhung der Flexibilität
- sportmedizinische Hintergründe zur Arthrose

Umfang des Angebots:

Die Ausbildung erfolgt nach den geltenden Richtlinien des DOSB und umfasst 15 Unterrichtseinheiten.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit
Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B - Breitensport Sport für Ältere" , "Übungsleiter B - Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 50,00 €

Referent/in: Petra Walter, Andrea Remuta

Kontaktdaten des Ansprechpartners

Institution: BLSV - Bez. Obb.
Ansprechpartner/in: Frau Elisabeth Gahr
Durchwahl: 089-15702 207
Fax: 089-15702 212
Mail: elisabeth.gahr@blsv.de

Anmeldung:

Über BLSV-QualiNet unter www.blsv-qualinet.de