

Fortbildung 8 UE (Lehrgangs-Nr. 10301FB0118) **Neue Trends im Frauensport**

Termin:

Samstag, 03.03.2018 von 08.45 bis 16.30 Uhr

Ort:

Turnhalle, Goethe Gymnasium
Goethestr.1
93049 Regensburg

Inhalte/Programm:

09:00 – 12:15 Uhr:

Aktiv und beweglich mit 60+

Bewegung ist die beste Möglichkeit ein gesundes und selbständiges Leben bis ins hohe Alter zu führen. Ohne Bewegung lassen wichtige Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer, die Gelenke unbeweglicher, das Gleichgewicht lässt nach. Unser Körper erhält nur die Funktionen, die er auch nutzt und im Alltag braucht!

In Theorie und Praxis erarbeiten wir ein Kurskonzept für die wichtige Zielgruppe „60+“.

12:15 – 13:15 Uhr:

Mittagspause (Selbstverpflegung)

13:15 – 16.30 Uhr

Funktionelles Figurtraining mit Kleingeräten

Ein sanftes Krafttraining für einen wohlgeformten Körper. Trainieren mit Kleingeräten, wie Brasil, Ball und Matte.

Vorteile von Kleingeräten sind: Ihre Handhabung, sie sind meist selbsterklärend, sie haben einen zusätzlichen Motivationsfaktor, sie erleichtern oder erschweren Basis-Übungen, sie stützen oder entlasten und variieren bekannte Bewegungsabläufe. „Lieblingsübungen“ abwandeln und viele neue Übungen kennenlernen, die Du einfach in Deine Kursformate integrieren kannst, das ist das Ziel des Nachmittags.

Referentin: Gabi Fastner, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin und Dozentin an der „KNS move“.

Lehrgangsgebühr:

Frühbucherpreis: 30,- € (bis 10.12.2017)

Normalpreis: 35,- € (ab 11.12.2017)

Umfang des Angebots:

8 Unterrichtseinheiten

Der Lehrgang berechtigt zur Verlängerung der Lizenzen ÜL-C-Breitensport mit den Profilen Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere, ÜL-B-„Sport in der Prävention“, ÜL-B „Sport für Ältere“ und Trainer-C Breitensport „Turnen-Fitness-Gesundheit“.

Hinweise:

Mitzubringen sind: Hallensportkleidung, Matten für Bodenübungen, großes und kleines Handtuch, Brotzeit und Getränke für die Mittagspause, gute Laune und Pünktlichkeit!

Anmeldung:

Ab Mitte Oktober über BLSV-QualiNET unter www.blsv-qualinet.de

(Lehrgangsnummer: 10301FB0118)

Anmeldeschluss: 26.02.2018

Max. Teilnehmerzahl: 30

Weitere Informationen unter Tel.: 09480/833 oder Handy 017695541129
Roswitha Gstettner, Kreisfrauenreferentin