

Ausschreibung

Kursleiter "Sport für Ältere" / Lehrgangs-Nr. 251003102001 - 30 UE

Termin	von 01.05.2025 bis 03.05.2025 15 UE
Meldeschluss	17.04.2025
Ort	SV Postbauer, Am Grünberg 1, 92353 Postbauer-Heng
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 140,00 Euro / Sonstige: 210,00 Euro
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	keine
Inhalt	Dieser Kursleiter bietet eine gesunde und auf die ganz speziellen Anforderungen des Seniorensports abgestimmte Mischung. In der Weiterbildung werden folgende Themen in Theorie und Praxis behandelt: Altersgerechtes Kraft- und Stabilisationstraining mit und ohne Zusatzgeräte, sensomotorisches Training, Osteoporose-Prävention, Training im Fitnessstudio oder Turnhalle, Balancetraining, Mobilisationstraining und Koordinationstraining sowie altersgerechtes Ausdauertraining. Dazu zählen Walking, Aerobic 50+, Tänze, Körperwahrnehmung und Entspannung. Ein weiterer Bereich ist die altersgerechte Ernährung. Die Teilnehmer sollten in der Lage sein, einfache Übungen durchzuführen.
Sonstiges	Outdoor Kleidung und Nordic-Walking-Stöcke (soweit vorhanden) bitte mitbringen.
Lizenzverlängerung	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 BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche
Ansprechpartner	Ursula Bauer
Anmeldung	über unsere Homepage Lehrgangssuche (btv-turnen.de)