



Ausschreibung

Lehrgang **GYMWELT**

Sport im Alter (8 LE/UE) Lg.-Nr: 178-14-04

Termin:	29.04.2017 (10:00 - 17:00 Uhr)
Ort:	TV Meierhof, Meierhof 60, 95213 Münchberg
Veranstalter/Ausrichter:	Bayerischer Turnverband e.V. / Turngau Fichtelgebirge-Nordoberfranken
Zielgruppe:	Trainer/Übungsleiter, Sportlehrer und Interessierte, die mit älteren Menschen zu tun haben
Lehrgangsinhalte:	<p>Das Altern ist eine tolle Sache, wenn die Leute dazu bereit wären! Es kommt im Alter leider oder auch Gott sei Dank, zu vielen physiologischen und kognitiven Veränderungen. Es stellt sich heutzutage in unserem gesellschaftlichen Umfeld oft die Frage: „Ist 70 wirklich das neue 50?“ oder unterliegen nicht viele einer gewissen Fehlwahrnehmung bzgl. ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit? Wenn ja, wie viel Bewegung, in welcher Form, ist wirklich sinnvoll? Dieses einmal zu hinterleuchten und zusammenzufassen was wirklich – aufgrund dieser ganzen Veränderungen bei jedem Einzelnen - eine sinnvolle Art ist, ältere Menschen sportlich zu belasten, soll Inhalt dieser Fortbildung sein.</p> <p>Um einen Einblick zu geben, sollen in diesem Lehrgang zunächst allgemeine Grundlagen vermittelt werden, was es bedeutet zu altern und welche Probleme damit verbunden sind. Zudem soll praktisch erlebt werden, was man in den physiologischen Bereichen – bzgl. degenerativer und sonstiger Veränderungen - für sich tun kann, um möglichst fit für seinen Alltag zu sein, trotz des einzigen Vorteils im Leben der von Tag zu Tag geringer wird, nämlich der Jugend.</p>
Lehrgangsleitung/Referent:	Christoph Fox, Leiter Sporttherapie in den Algesiologikum Zentren für Schmerzmedizin
AP vor Ort/örtl. Leitung:	Andrea Strobel
Anmeldung:	Online unter www.anmeldung.btv-turnen.de oder schriftlich mit dem Meldebogen 2017 an Bayerischer Turnverband, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, Fax: 089/15702-317, E-Mail: lganmeldung@btv-turnen.de Tel.: 089/15702 -294 oder -288
TN-Gebühren:	BTV-Mitgliedsvereine: 48,00 € Sonstige*: 72,00 €
Meldeschluss:	29.03.2017
LZV der Lizenzen:	1. Lizenzstufe: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit, Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere und Profil Kinder/Jugendliche 2. Lizenzstufe: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere, Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.

*Für Nichtvereinsmitglieder (= nicht Mitglied in einem Sportverein des Bayerischen Landes-Sportverbandes (BLSV) besteht während den Aus-, Fort- und Weiterbildungen des BTV kein Versicherungsschutz über die ARAG-Sportversicherung.