Seniorenlehrgang „Sport für Ältere“ mit Lizenzverlängerung

Lehrgangsnummer / MANU: 24 620 310 2001

Bewegung trotz(t) Alter – Koordinativ aktiv und reaktiv stabil

Bleib mit dem Körper und dem Geist in Bewegung

Termin:	Sa 16.3.2024
Ort	Gymnastikraum SV Tennenlohe, Grundschule Tennenlohe Enggleis 6 ;91058 Erlangen (Zugang über die Sportanlage SVT (Sebastianstraße)
Ausrichter:	Turngau N-Fü-Er/ SV Tennenlohe
Zielgruppe:	Übungsleiter im Seniorensport
Lehrgangsinhalte:	Die TeilnehmerInnen erfahren an diesem Tag, wie die kognitiven Fähigkeiten durch unterschiedliche Koordinationsschulungen und ein zielgerichtetes Gedächtnistraining im Alter erhalten und verbessert werden können. Zudem lernen und entwickeln wir gemeinsam Übungskonzepte, um den Körper mit seinen individuellen orthopädischen Problemen (Arthrose, Osteoporose, Rückenprobleme) reaktiv zu stabilisieren und die wirbelsäulenumgreifende Muskulatur zu kräftigen. (8 UE)
Lehrgangsleitung:	Christiane Emrich-Kindler christiane.emrich-kindler@btv-turnen.de
Referenten:	- Dr. Peter Kindler (Facharzt für Orthopädie) - Christiane Emrich-Kindler (Physiotherapeutin und staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin LMU München, ÜL C und B Schwerpunkt Ältere) - Claudia Feiler (ÜL C und B Schwerpunkt Ältere)
Anmeldung:	über das Anmeldeformular auf der Webseite des Turngaus Meldebogen an: tanja.duerbeck@btv-turnen.de
Gebühr:	**60 €** für Teilnehmer, die einem BTV-Mitgliedsverein angehören **90 €** für Teilnehmer die **keinem** BTV-Mitgliedsverein angehören
Teilnehmerzahl:	max. 20 Teilnehmer - mindestens 5 Teilnehmer
Verpflegung:	Mittagessen, Vereinsgaststätte Zur Wied (nicht im Preis)
Meldeschluss:	**Freitag, 01.03.2024**
Bankkonto:	60€ -BTV Mitgliedsverein bzw. 90€ sonstige Die Gebühr bitte bis spätestens 01.03.2024 auf das folgende Bankkonto überweisen Kontoinhaber: Bay. Turnverband e.V. - Turngau Nürnberg-Fürth-Erlangen Bank: Sparkasse Fürth IBAN: DE96 7625 0000 0000 0381 82 Verwendungszweck: Lehrgang: Sport für Ältere / Vor- Nachname / Verein / Manu 24 620 310 2001

Lizenzverlängerung: Anerkennung von 8 LE/UE zur LZV folgender Lizenzen:

- BLSV ÜL-C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere
- BLSV ÜL-C Breitensport Profil Kinder/Jugendlichen
- Übungsleiter C Allround-Fitness
- Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene
- Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention
- Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit
- Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere

Zeitplan:

08.30-09.15 Uhr	Begrüßung, Einführung und Erwärmung (1UE CEK)
09.15-10.00 Uhr	Tanzen macht Spaß - ChaChaCha erst recht (1UE CF)
10.00-10.15 Uhr	Pause
10.15-11.15 Uhr	Folklore (Hashual, israelischer Volkstanz) (1 UE CEK)
11.15-12.00 Uhr	Unser Gehirn geht joggen – Sportliches Gedächtnistraining für Senioren (1UE CF)
12.00-13.00 Uhr	Mittagspause mit der Möglichkeit zum Mittagessen im Gasthaus zur Wied
13.00-13.45 Uhr	Arztvortrag: „Orthopädische Krankheitsbilder im Alter, der Einfluss und die Wirkungsweise von Sport“ (1UE PK)
13.45-16.00 Uhr	Fitball S-Klasse: Die Dynamik vom Pezziball und vom Gymnastikball, die Weichheit des Redondo-Balls und die Härte des Tennisballs nutzen wir, um verschiedene konditionelle und koordinative Grundeigenschaften zu schulen. Variationsreiche Übungen, die unser Stundenrepertoire im Seniorensport vergrößern werden, werden - selbst ausprobiert, instruiert und korrigiert. (3 UE CEK)

Ende 16.00 Uhr

Bitte leitet die Ausschreibung an die dafür zuständigen Übungsleiter und Helfer in euren Vereinen weiter. Wir freuen uns über eine zahlreiche Teilnahme und wünschen eine gute Anreise.

Turngau Nürnberg-Fürth-Erlangen

Christiane Emrich-Kindler

Fachwart Sport für Ältere Vorsitzende