

## Sport mit Älteren: Fit von Kopf bis Fuß – Best Age

### LEHRGANGSNUMMER

RW 21-107

### TERMIN

02.10.2021 / Oelsnitz / Erzgebirge

Meldeschluss: 12.09.2021



### FORTBILDUNG

8 LE

### INHALTE

In dieser Tagesfortbildung werden unterschiedliche Trainingskonzepte zur Erhaltung bzw. Verbesserung der persönlichen Fitness praktisch vermittelt und mit entsprechenden theoretischen Hintergründen vertieft.

- Funktionelles Training im Freien – ein Outdoor- Programm für jedermann
- Kleine Spiele zur Förderung von Koordination – herausfordernd und dennoch mit viel Spaß verbunden
- Leicht erlernbare Qi Gong – Übungen fördern die Körperwahrnehmung und die Körperhaltung
- Mit Musik geht alles besser – kleine „Tanzformen“ zur Bereicherung der Übungsstunden

### REFERENTIN

Dr. Gudrun Paul, Grimma; langjährige Referentin des STV und DTB im Bereich Fitness- und Gesundheitssport für Ältere

### VERANSTALTER

STV in Kooperation mit dem KSB Erzgebirge

### ZIELGRUPPEN

Übungsleiter, Trainer und Interessierte im Freizeit-, Fitness-, Gesundheits-, Präventions- und Rehabilitationssport

### HINWEISE

Diese Fortbildung wird mit 8 LE zur Verlängerung der 1. Lizenzstufen sowie der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ anerkannt. Für STV-Bewegungsassistenten Seniorensport wird diese Fortbildung als Ausbildungsmodul zum Trainer C „Fitness und Gesundheit“ anerkannt.

### TEILNAHMEGEBÜHR / ORGANISATIONSPAUSCHALE

60,00 €

für LSB-Mitglieder: 45,00 €

für STV-Mitglieder/Gymcard: 34,00 €