

Lehrgänge

Fit im besten Alter

Konditionsschulung in der Halle und im Freien

- Termin:** Samstag, 20. März 2010, 9:00 – 16:00 Uhr
- Ort:** Stetten bei Meersburg, Schulturnhalle
- Zielgruppe:** ÜbungsleiterInnen, die in ihrem Verein Sport für Ältere und Senioren anbieten möchten.
- Lehrgangsinhalt:** **Teil 1: In der Halle**
Zeit: 9 Uhr – 12 Uhr
Körperwahrnehmung, Koordination, Kraft und Beweglichkeit
Modellstunden mit dem Pezziball und Theraband
Beweglichkeitstraining mit Schwerpunkt BWS
Funktionelles Stretching
Begleitend zu diesen Übungsstunden wird ein Theorieteil angeboten.
- Lehrgangsziel:** Ausführungen und Übungen der Angebote werden dem jeweiligen Leistungsvermögen der Teilnehmer angepasst um eine optimale Umsetzung in den eigenen Gruppen zu erreichen.
- Referentin:** Kerstin Moosmann
- Lehrgangsinhalt:** **Teil 2: Im Freien**
Zeit: 13 Uhr – 16 Uhr
Ausdauertraining „**Nordic-Walking für jedes Alter**“, interessant und abwechslungsreich.
Dauermethode / Intervalltraining: die Intensität wird der Belastungsgrenze für die Teilnehmer entsprechend der MHF angepasst.
Fitnesserwerb durch effiziente Technik bei Fuß-Armarbeit
- Meldeschluss:** Samstag, 13. März 2010
- Meldungen an:** Elisabeth Fritz, siehe Anschriftenliste
- Organisationsbeitrag:** 30,00 €, wird vom Vereinskonto abgebucht
- Hinweis:** Dieser Lehrgang wird mit 8 LE zur Verlängerung der F- und P-Lizenz angerechnet.