

## STV-Bewegungsassistent Seniorensport: „Haltung bewahren – Stürze vermeiden“

### LEHRGANGSNUMMER

RW 18-63

### TERMIN

24.-25.03.2018 / Annaberg-Buchholz

Meldeschluss: 07.03.2018

### AUSBILDUNG 15 LE



### INHALTE

Theoretische und praktische Vermittlung von Basiswissen wie:

- Führung von Sportgruppen,
- Planung Aufbau von Übungsstunden,
- Funktionelles Krafttraining im Alter mit und ohne Gerät
- altersgerechte Schulung koordinativer Fähigkeiten
- Bewegung und Gedächtnis
- altersgerechtes Mobilisieren, Beweglichkeitstraining, Entspannen
- Herz- Kreislauftraining mit Älteren
- Sturzprophylaxe
- körperliche Fitness testen

### REFERENTIN

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

**LEITER / VERANSTALTER** STV in Kooperation mit dem KSB Erzgebirge

### ZIELGRUPPEN

interessierte Personen aus Turn- und Sportvereinen ohne bisherige Übungsleiter-/Trainerlizenz, die im Vereinssport bereits (vertretungsweise) Übungsgruppen betreuen oder künftig betreuen wollen und/oder sich Basiswissen im Seniorensport aneignen wollen; offen für interessierte Personen außerhalb des organisierten Vereinssports

### HINWEISE

Die Teilnehmer erhalten ein Zertifikat „STV-Bewegungsassistent Seniorensport“. Der Lehrgang kann auch als ein Ausbildungsmodul der Lizenzausbildung zum Fachübungsleiter C „Fitness&Gesundheit“ im Umfang von 15 LE angerechnet werden. Weitere Auskünfte zur Erlangung einer Übungsleiterlizenz – Tel.: 03 41 - 14 93 86 65

### TEILNAHMEGEBÜHR / ORGANISATIONSPAUSCHALE (\*)

**80,00 €**

für LSB-Mitglieder: 30,00 €

für STV-Mitglieder/Gymcard: 25,00 €

