Lehrgangsprogramm

Ausbildung zum Übungsleiter Ü/C
Grundlehrgang **Fitness/Gesundheit Senioren**
Übungsleiterassistent - Fit und bewegt ins Alter

		Referent	Ort
Montag			
10.15 - 11.00 Uhr	Begrüßung - Ziele und Inhalte der Ausbildung		
11.15 - 12.00 Uhr	Kennenlern- und Kontaktspiele		
14.00 - 15.30 Uhr	Grundlagen der allgemeinen Trainingslehre speziell für Seniorensport		
16.00 - 17.30 Uhr	Spielerisch zur Fitness		
19.00 - 20.30 Uhr	Sportpädagogik: Informationen zum Ehrenkodex, Wertevermittlung im Sport		
Dienstag			
08.30 - 10.00 Uhr	Tanzen in seiner Vielfalt, Tanz bewegt und motiviert		
10.30 - 12.00 Uhr	Locker vom Hocker/Stuhl, Gymnastik mit, auf und rund um den Stuhl		
14.00 - 15.30 Uhr	Grundlagen zur Planung und Durchführung einer Übungsstunde (Ausgabe der Kurzlehrversuche)		
16.00 - 17.30 Uhr	Kooperative Spielformen und Ideen zum Aufwärmen draußen		
19.00 - 20.30 Uhr	Gruppenarbeit - Lehrversuche		
Mittwoch			
08.30 - 10.00 Uhr	Grundlagen Koordination / Sturzprävention Teil 1		
10.30 - 12.00 Uhr	Grundlagen Koordination / Sturzprävention Teil 2		
13.00 - 14.30 Uhr	Gymnastik mit Kleingeräten/Alltagsgeräten		
15.00 - 16.30 Uhr	Kraft, Stabilisation und Koordination auch im Zirkel und Stationsbetrieb		
19.00 - 20.30 Uhr	Einführung Tai Chi als Sturzprävention		
Donnerstag			
08.30 - 10.00 Uhr	Kraft- und Beweglichkeitstraining für Ältere: theoretische Grundlagen zur Kräftigung, Dehnung, Mobilisation		
10.30 - 12.00 Uhr	Grundlagen der funktionellen Gymnastik für Ältere, Kräftigung, Dehnung, Mobilisation		
14.00 - 15.30 Uhr	HKL Training für Ältere, sportbiologische Grundlagen/Trainingsmethoden		
16.00 - 17.30 Uhr	HKL Training: Spielformen in der Praxis, Geh- und Laufkoordination // Gangschulung		
Freitag			
08.30 - 10.00 Uhr	Lehrversuche mit Besprechung		
10.30 - 12.00 Uhr	Lehrversuche mit Besprechung		
12.00 - 12.30 Uhr	Ausgabe des Zertifikates, Abschlussbesprechung		

Essenszeiten: Täglich gleichbleibend

Frühstück	07:30 Uhr
Mittagessen	12:00 Uhr
Abendessen	18:00 Uhr

Öffnungszeiten Bibliothek:

Dienstag	13.00 - 13.30 Uhr
Freitag Bücherrückgabe	08.00 - 08.30 Uhr

Achtung! Am Abreisetag bitte die Zimmer bis 8.30 Uhr räumen
Telefonnummer Nachtdienst im Notfall: 07223 5119-99 oder -99 über das Zimmertelefon

verantwortlich: Ulrike Wagner (Studienleiterin) Tel.: 07223-51190

Lehrgangsprogramm

Ausbildung zum Übungsleiter Ü/C
Aufbaulehrgang **Fitness/Gesundheit Senioren**

		Referent	Ort
Montag			
10.15 Uhr	Begrüßung		
10.30 - 12.00 Uhr	Energiebereitstellung/Stoffwechsel im Sport mit Senioren		
14.00 - 15.30 Uhr	Koordinationstraining: Nervensystem, koordinative Fähigkeiten		
16.00 - 17.30 Uhr	Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Koordination		
19.00 - 20.30 Uhr	Ernährung im Alter		
Dienstag			
08.30 - 10.00 Uhr	Sportmedizinische Grundlagen im Seniorensport		
10.30 - 12.00 Uhr	Sportmedizinische Grundlagen im Seniorensport		
13.00 - 14.30 Uhr	Locker vom Hocker Teil II		
15.00 - 16.30 Uhr	Tanzen in seiner Vielfalt, Teil II		
16.45 - 17.30 Uhr	Ausgabe der Lehrprobenthemen, Ausarbeiten von Lehrversuchen in der Kleingruppe		
19.00 - 20.00 Uhr	Ausarbeiten von Lehrversuchen in der Kleingruppe		
Mittwoch			
08.30 - 10.00 Uhr	Sturzprävention II, Schwerpunkt Gleichgewicht		
10.30 - 12.00 Uhr	Verschiedene Stundenabschlüsse, Kurzentspannungsformen kennen lernen, spielend motiviert		
14.00 - 15.30 Uhr	Gangschulung, Outdoor, Parksport		
16.00 - 17.30 Uhr	Der Ball ist rund, Bsp.: eine Übung diverse Ballvariationen		
19.00 - 20.30 Uhr	Ausarbeiten von Lehrversuchen in der Kleingruppe		
Donnerstag			
08.30 - 10.00 Uhr	Fernöstliche Bewegungsformen - Koordination und Bewegung auf fernöstlich		
10.30 - 12.00 Uhr	Fernöstliche Bewegungsformen - Koordination und Bewegung auf fernöstlich		
14.00 - 15.30 Uhr	Grundlagen der funktionellen Gymnastik für Ältere		
16.00 - 17.30 Uhr	Belastbarkeit im Alter		
19.00 - 20.30 Uhr	Ausarbeiten von Lehrversuchen in der Kleingruppe		
Freitag			
08.30 - 10.00 Uhr	Lehrversuche mit Besprechung I		
10.30 - 12.00 Uhr	Lehrversuche mit Besprechung II		
12.00 - 12.30 Uhr	Abschlussbesprechung		

Essenszeiten: Täglich gleichbleibend

Frühstück	07:30 Uhr
Mittagessen	12:00 Uhr
Abendessen	18:00 Uhr

Öffnungszeiten Bibliothek:

Dienstag	13.00 - 13.30 Uhr
Freitag Bücherrückgabe	08.00 - 08.30 Uhr

Achtung! Am Abreisetag bitte die Zimmer bis 8.30 Uhr räumen

verantwortlich: Ulrike Wagner (Studienleiterin) Tel.: 07223-51190

Lehrgangsprogramm

Ausbildung zum Übungsleiter Ü/C
Prüfungslehrgang **Fitness und Gesundheit Senioren**

		Referent	Ort
Montag			
10.15 Uhr	Begrüßung		
10.30 - 12.00 Uhr	Fitness-Spiele für Senioren		
14.00 - 15.30 Uhr	Wiederholung der Sportbiologie und der Trainingslehre		
16.00 - 17.30 Uhr	Auslosung und Besprechung der Prüfungslehrproben		
Dienstag			
08.30 - 09.15 Uhr	Fit in den Tag mit Yogaübungen		
09.15 - 10.00 Uhr	Seniorensport im Verein: Möglichkeiten von Aufbau und Qualifizierung von Vereinsangeboten BTB, Auszeichnungen, Kooperationen, Netzwerke, (Seniorenfreundlicher Verein)		
10.30 - 12.00 Uhr	Grundlagen aus dem Pilates- und Beckenbodentraining		
13.00 - 13.45 Uhr	Venen- und Fußgymnastik		
14.00 - 15.30 Uhr	Rundum fit mit dem Pezziball/Grundlagen Pezziball		
16.00 - 17.30 Uhr	Motivierende Bewegungsideen		
19.00 - 20.30 Uhr	Ausarbeiten der Lehrproben		
Mittwoch			
08.30 - 10.00 Uhr	Schriftliche Prüfung		
10.30 - 12.00 Uhr	Prüfungsvorbereitungen		
14.00 - 15.30 Uhr	Nordic Walking - eine Einführung		
16.00 - 17.30 Uhr	Spiel- und Übungsformen mit Handgeräten (Seil und Reifen)		
19.00 - 20.30 Uhr	Ausarbeiten der Lehrproben		
Donnerstag			
08.30 - 10.00 Uhr	Fit und vital für den Rücken		
10.30 - 12.00 Uhr	Präventive Osteoporosegymnastik		
14.00 - 15.30 Uhr	Prüfungslehrproben		
16.00 - 17.30 Uhr	Prüfungslehrproben		
Freitag			
08.30 - 12.00 Uhr	Prüfungslehrproben		
12.00 - 12.30 Uhr	Abschlussbesprechung		

Essenszeiten: Täglich gleichbleibend
Frühstück 07:30 Uhr
Mittagessen 12:30 Uhr
Abendessen 18:00 Uhr

Achtung! Am Abreisetag bitte die Zimmer bis 8.30 Uhr räumen
Telefonnummer Nachtdienst im Notfall: 07223 5119-99 oder -99 über das Zimmertelefon

verantwortlich: Ulrike Wagner (Studienleiterin) Tel.: 07223-51190