



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

	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 Lehrproben Themen, 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

	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	Seniorenport 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