

## WLV-Betreuer „Naturesport mit Älteren“

Der Lehrgang richtet sich an erfahrene Betreuer und Übungsleiter / Trainer, die ältere Menschen zu Bewegungsformen in der Natur anleiten wollen.

**14.10.-15.10.2017**

**und 09.12.2017 Sersheim**

**A: 25.09.2017**

### AUSBILDUNGSINHALTE

- Veränderte Anatomie, Physiologie beim älteren Menschen
- Pathophysiologische Grundlagen (Bluthochdruck, Diabetes,...)
- Auswirkungen auf Trainingsplanung und Trainingsdurchführung mit älteren Menschen
- Bewegung als Naturheilmittel
- Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining unter dem Aspekt des „älter Werdens“
- Walking, Nordic Walking, Ausdauer-gymnastik in der Natur
- Urban Fitness für Ältere
- Koordinationstraining und Sturzprophylaxe
- Körperwahrnehmung und Achtsamkeit
- Kleine Spiele in der Natur
- Beispielstunden

### VORAUSSETZUNGEN

- Erfahrung in der Betreuung von Sportgruppen
- Erste Hilfe Ausbildung (9 LE, max. 2 Jahre)

### KOSTEN

€ 120,- (ohne Übernachtung und Verpflegung)

### REFERENTEN

Lehrteam der Fessler Akademie

### LIZENZVERLÄNGERUNG

24 LE Trainer-/ÜL-C Breitensport (BLV/WLV)

### ANMELDUNG

Online-Anmeldung [www.wlv-sport.de](http://www.wlv-sport.de) > Lehre  
oder schriftlich / per Email an den WLV