

WLVBetreuer „Naturesport mit Älteren“

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

22.09.-23.09.2018

und 27.10.2018 Sersheim

A: 03.09.2018

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, Ausdauerergymnastik 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 > Bildung