



ÜBUNGSLEITER BEWEGT INS ALTER



26.-28. April 2019

10.-12. Mai 2019

25. Mai 2019 Prüfungstermin



16.30 - 20.30 Uhr an Freitagen

08.30 - 16.30 Uhr an Wochenenden



Treietstraße 17b, 6833 Klaus, Mittelschule Klaus-Weiler-Fraxern



Andreas Küng

a.kueng@sportunion-vlbg.at

0664 / 467 4674

BEWEGT
ins Alter 2.0



Zielgruppe: Personen mit und ohne Vorbildung, die Interesse am Seniorensport haben

Im Zusammenhang mit dem Projekt „Bewegt ins Alter 2.0“ wird allen Interessierten die Möglichkeit geboten, eine Senioren Übungsleiter-Ausbildung zu absolvieren. Diese befähigt die TeilnehmerInnen im Seniorensport als KursleiterIn tätig zu sein.

Nur mit Bewegung ist es möglich, im Alter fit und mobil zu bleiben. Mit einem spezifischen Training wird Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer aufrechterhalten. Eine besondere Koordinationsschulung dient als Sturzprophylaxe und erleichtert die Bewältigung täglicher Hindernisse. Sportliche Betätigung bringt zusätzlich geistige Fitness, soziale Kontakte und Freude in den Alltag.

Inhalte: Theorie (Trainingslehre, Erste Hilfe, Anatomie, Methodik/Didaktik) und viele praktische Einheiten (Gleichgewichtsschulung - Sturzprophylaxe, Sessलगymnastik, Verbesserung der Kraft und Koordination,...)



Kosten:

KOSTENLOS für SPORTUNION-Mitglieder

SPORT
UNION
AKADEMIE

