

Weiterbildung im Bereich „Sport der Älteren“:

„Älter werden-Fit bleiben“

Unter diesem Thema bietet der KSB Lippe in Kooperation mit dem Westfälischen Turnerbund eine Weiterbildungsmaßnahme (30 Lerneinheiten) für Leiterinnen und Leiter von Sportgruppen älterer Menschen an. Ebenfalls sollen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Senioreneinrichtungen angesprochen werden, die Bewegung in ihre Arbeit integrieren möchten.

Inhalt der Fortbildung:

Die Inhalte sind überwiegend praxisorientiert und auf die Zielgruppe "Ältere" ausgerichtet. Sie vermitteln den Teilnehmer/innen einen guten Gesamtüberblick über das sportliche Gesamtspektrum der Zielgruppe Ältere im Verein und in Senioreneinrichtungen. Theoretische Grundlagen dienen in Einzelbereichen dazu, das sportpraktische Wissen gezielt zu stärken und zu vertiefen.

Alle Teilnehmer erhalten das Zertifikat „Älter werden- fit bleiben“.

Folgende praktische und theoretische Inhalte stehen bei der Fortbildung auf dem Programm:

- Zielgruppe "Ältere" im Sport
- Rolle des Übungsleiters/Leiters
- Leistungs- und Funktionserhaltung durch Ausdauer-, Koordinations-, Kraft- und Beweglichkeitstraining
- Hockergymnastik
- Sturzprävention
- Gehirntraining
- Bewegung, Rhythmus, Tanz
- Körperwahrnehmung und Entspannung

Termine: 20./21.06.2015 & 27./28.06.2015
Uhrzeit: Samstag 09:00 -17:00 Uhr/Sonntag 09:00 -14:00 Uhr
Ort: Detmold
Referenten: Lehrteam WTB
Kosten: 110,00 €

Information und Anmeldung:

Bildungswerk im KSB Lippe e.V.

Felix-Fechenbach-Str. 5

32756 Detmold

Telefon: 05231 – 627908

E-Mail: bildungswerk@ksb-lippe.de

www.sportangebote-lippe.de

