

QUALIFIZIERTE Weiterbildung für B- Lizenzinhaber in Dessau

05.03.2016 - 06.03.2016 in Dessau beim SSB Dessau

TEIL 1.

Standfest & Stabil

AB 1

„Standfest und stabil“ ist ein Bewegungskurs, der die Gleichgewichtsfähigkeit, die Beinmuskulatur und die Alltagsbewältigungskompetenz älterer Menschen trainiert. Dadurch werden die Standfestigkeit und die Bewegungssicherheit im Alltag erhalten und das Sturzrisiko reduziert. Das Programm basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Sturzprävention im Alter und orientiert sich maßgeblich an den Empfehlungen der Bundesinitiative Sturzprävention.

Inhaltlich werden Übungen, Bewegungsspiele und Dual-Taskingaufgaben zur Förderung von Balance und Standsicherheit sowie Schrittmusterübungen zur Aufrechterhaltung der Sicherheit beim Gehen vermittelt. Außerdem werden die Teilnehmer dazu angeleitet, Sturzrisiken im Alltag zu erkennen und individuelle Problemlösungen zur Vermeidung von Stürzen zu erarbeiten. Dabei steht das sichere Bewältigen von Situationen im Haushalt, bei der Gartenarbeit und im Straßenverkehr im Vordergrund. Neben den sportpraktischen Inhalten werden den Teilnehmern wichtige gesundheitsrelevante und sturzprophylaktische Wissensbausteine vermittelt.

Referent: Lehrteam DTB

Termine: 05.03.2016 – Standfest & Stabil 10.00- 17.00 Uhr

Dieses evaluierte Programm kann auch einzeln gebucht werden.

Preis auf Anfrage!



TEIL 2.

TABATA – 20/10-Intervall- Training

+WS 9

„Das Tabata Training ist eine besonders intensive Art des Intervalltrainings. Auf der Grundlage von wissenschaftlichen Erkenntnissen stellt diese Art des Trainings eine effektive Ergänzung zum traditionellen Ausdauertraining dar. Der Name **Tabata** Training ist auf **Dr. Izumi Tabata** zurückzuführen, der 1996 in einer Studie festgestellt hat, dass 4 Minuten tägliches, hochintensives Intervalltraining einen größeren Trainingseffekt bewirken können, als 60 Minuten tägliches Ausdauertraining. Die Probanden in der Studie, die das 4 Minuten Tabata Workout absolvierten, hatten eine größere Verbesserung sowohl bezüglich der aeroben als auch anaeroben Leistungsfähigkeit.“
 (Zitat: Fitvolution)

Dieser Workshop kann auch einzeln gebucht werden.

Preis auf Anfrage!



Referent: Lehrteam LTV- Annett Allstädt
 Termine: 06.03.2016 - TABATA 10.00- 14.00 Uhr
 Ort: SSB Dessau Roßlau
 Anerkennung: 15 LE für Übungsleiter/ Trainer B Prävention (2. Lizenzstufe) und Gesundheit und Fitness – Lizenzen (1. Lizenzstufe GymWelt)

GESAMT- Kosten:
 Normalpreis **105,00€**
 LTV- Mitgl. **90,00€**
 GymCard **75,00€**

Zzgl. **19,00€** für das Kursmanual- Standfest & Stabil/ TN

Meldung: Bildungsreferentin J. Wolf bildung@ltv-sachsen-anhalt.de

Meldeschluss: 06.02.2016

