

**09./10.
DEZ.
2023**

Preysingstr.
99
81667
München



**LIZENZVERLÄNGERUNG
SENIORENSPORT**



**ÜL-
Fortbildung**

Informationen

Zeitplan:

Samstag: 09.12.2023 von 9:00 -17:30 Uhr

09:00 Uhr: Begrüßung Teilnehmer und Ablaufbesprechung

09:15 Uhr: Neurokinetik

11:45 Uhr: Theorie Faszientraining

12:15 Uhr: Mittagspause

13:15 Uhr: Faszientraining + Mobilisation

14:00 Uhr: Sturzprophylaxe + Stabilitätstraining mit Kleingeräten

15:15 Uhr: Theorie Rückenschule

16:00 Uhr: Haltungsschulung + Beckenbodentraining/Atmung

Sonntag: 10.12.2023 von 9:00 - 13:00 Uhr

09:00 Uhr: Begrüßung Teilnehmer und Ablaufbesprechung

09:30 Uhr: Yoga für Senioren

12:00 Uhr: Reflexion / Ausgabe der Teilnahmebestätigungen

12:30 Uhr: Ende

Kosten:

50,- € für DJK-Mitglieder

60,- € für Nicht-DJKler

Überweisung auf das Konto der Liga-Bank München

IBAN: DE28 7509 0300 0002 1474 91

BIC: GENODEF1M05

Verwendungszweck:

ÜL-Fortbildung 2023 + Name+Verein

Anmeldung unter:

info@djkdv-muenchen.de

Referenten:

Stefanie Lenk

Physiotherapeutin/Neurokinetiktrainerin



Bettina Nowak

zertifizierte Hatha-Yogalehrerin



Beschreibung:

Im Mittelpunkt der Fortbildung steht die Gestaltung von Bewegungssituationen und Bewegungsstunden für Senioren. Die Inhalte sind neben Neurokinetik, Faszientraining und Sturzprophylaxe, auch Yoga und Beweglichkeit im Alter. Ziel ist die Vermittlung von abwechslungsreichen und gesundheitsorientierten Übungsleiterstunden.

Der Lehrgang kann zur Verlängerung der Übungsleiter-C-Lizenz „Breitensport“ und der Übungsleiter-B-Lizenz „Sport in der Prävention“ im Umfang von 15 UE benutzt werden.

Hinweis: Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränke (Selbstverpflegung) .