



Übungsleiterlehrgang

„Mehr Lebensqualität durch vielfältige Bewegungen – Best Age“

WANN:	15. September 2018 von 09:30 bis 16:30 Uhr
WO:	„Ernst-Ebert-Sporthalle“ - Gommern; Nordhausener Straße
REFERENTIN:	Dr. Gudrun Paul (<i>Diplomsportlehrerin, Referentin des DTB: Expertin im Bereich Sport mit Älteren; Buchautorin</i>)
AUSRICHTER:	KSB Jerichower Land in Zusammenarbeit mit dem SVE Gommern
THEMA:	„Mehr Lebensqualität durch vielfältige Bewegungen – Best Age“
GEBÜHR:	16,- €, Bitte mit dem Formular „Verbindliche Lehrgangsanmeldung Weiterbildung anmelden.

Die Teilnahme am Lehrgang wird zur Lizenzverlängerung von DOSB Übungsleiter/innen C-Lizenz „sportartübergreifender Breitensport mit 8 LE anerkannt.

ABLAUF

Uhrzeit	Inhalt
bis 09:15 Uhr	<i>Anreise (Anmeldung und Registrierung) und Begrüßung</i>
09:30 – 10:15	<i>Theoretische Einstimmung/Vortrag zum Thema</i>
10:15 – 11:30	WS I: Faszination Ball – Neue Herausforderungen spüren Training mit dem Redonoball und dem Redonoball Plus. Gelenkstabilisation und Training der tieferen Muskulatur – neue Bewegungserfahrung sammeln.
11:45– 13:00	WS II: Fließendes Ganzkörperworkout Die Körperwahrnehmung fordern und fördern - Schwungvolle Übungsflows, Halteübungen, Kraft- und einfache Dehnübungen aus dem Yoga, Loslassen und Anspannen.
13:00 – 13:30	Mittagspause -individuell/Selbstversorgung-
13:30 – 14:45	WS III: Fit mit Country Dance Fühl den Rhythmus – Hör die Musik – Spür die Inspiration -einfache Schrittfolgen sind eine inspirierende Ergänzung für jede Übungsstunde. Die Einbeziehung der „Mini-Sticks“ garantiert Spaß und gute Laune.
15:00 – 16:15	WS IV: Stretch und Relax Entspannung und Ruhe genießen. Kleine Bewegungstools zur Förderung der Dehnung und der Achtsamkeit
16:15 – 16:30	Evaluierung/Ausklang/Verabschiedung