



wir sind bayerns fitmacher



**BTV**  
BAYERISCHER TURNVERBAND  
— TURNGAU AUGSBURG —

## Bayerischer Turnverband e.V.

Verband für Turnen, Gymnastik, Freizeit- und Gesundheitssport  
Marlies Schenk, Wilhelm-Wörle-Str. 17, 86850 Fischach,  
Fachwart „Sport für Ältere“ - Tel. 08236/887 – Internet: [www.Turngau-Augsburg.de](http://www.Turngau-Augsburg.de)

---

## Lehrgang mit LZV (8 LE/UE) „Sport für Ältere und Senioren“

Verlängerung folgender Lizenzen:

Übungsleiter C, Allround-Fitness.... Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit

Übungsleiter B, Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt :Ältere ,und Prävention

BLSV - Übungsleiter C-Profil Erwachsene/Ältere

**Termin:** 21.09.2019 9.00 – 16.15 Uhr  
**Ort :** TSV Deuringen, Allgäuerstr.12 86391 Augsburg  
**Meldeadresse:** Gaufachwartin Marlies Schenk  
Wilhelm-Wörle-Str.17  
86850 Fischach, Tel: 08236/887 oder E-Mail [erika.schaffer@online.de](mailto:erika.schaffer@online.de)  
**Meldeschluss:** 15.09.2019 bzw. wenn der Lehrgang ausgebucht ist  
**Lehrgangsgebühr:** BTV – Mitgliedsvereine 45-- Euro --- Sonstige 68.-- Euro  
Überweisung an Turngau Augsburg/Kreissparkasse Augsburg  
IBAN DE 64720501010000234161

### Lehrgangsinhalte:

#### **9.00 – 10.30 Uhr - Fitte Füße**

Wir verbessern unsere Beweglichkeit und Belastbarkeit der Füße und kräftigen die Fußmuskulatur

#### **10.45-12.15 Uhr -Einführung in die Sturzprophylaxe**

Warum brauchen wir gezielte Sturzprophylaxe und wie kann man das in unser Training eingliedern.

#### **13.00 -14.30 Uhr - Yoga für Senioren**

„Du musst deine Beine nicht hinter deinen Kopf „brezeln“ – Lt. Nikola Knecht

#### **14.45 – 16.15 Uhr - Ernähren/Bewegen / Entspannen**

Stunden müssen ein planmäßiger Prozess sein! Was ist mein Ziel für meine Teilnehmer? Wir wiederholen Grundbegriffe der Trainingslehre und setzen diese praktisch in unser Trainingsprogramm um.

### Referentin:

**Claudia Wiedemann, Gaufachwartin „Gesundheit – / Präventionssport „ TG Augsburg**

**Lehrgangsleitung: Marlies Schenk :Gaufachwartin „Sport für Ältere“ Turngau Augsburg**

**Es gilt die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) sowie (BDSG)**

Vor Ort Kaffee und kleine Pausenverpflegung / Bitte Gymnastikmatte mitbringen

”

L