

Ausschreibung

Seniorenlehrgang "Sport für Ältere" - Bewegung trotz(t) Alter / Lehrgangs-Nr. 266203102001 - 8 UE

Termin	14.03.2026
Meldeschluss	28.02.2026
Ort	Bekanntgabe folgt, N. N., 00000 N. N.
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 65,00 Euro / Sonstige: 97,50 Euro
Mindestalter	16
Zul.voraussetzungen	keine
Inhalt	<p>1. Altersgerechtes Ausdauertraining durch Nordic Walking: Einführung in die Praxis. Nordic Walking ist als Ausdauersport auch für Menschen geeignet, die sich nach längerer Pause wieder sportlich betätigen möchten. Auch für Menschen mit Knie- und Rückenproblemen ist das Gehen mit zwei Stöcken geeignet und ist dabei ein effektives Ganzkörpertraining. NW verbessert neben der Koordination, die Muskelkraft und den Gleichgewichtssinn. Somit dient es auch der Sturzprophylaxe, die für ältere Menschen besonders wichtig ist.</p> <p>2. Balance und Gleichgewichtstraining: Mit und ohne Material, in der Turnhalle und außen auf dem Sportplatz wird das Gleichgewicht und die Balance verbessert. Dies trägt dazu bei Gangsicherheit zu verbessern oder Unsicherheiten vorzubeugen. Durch gezieltes Propriozeptions-Training ist es möglich, das Gleichgewicht zu stabilisieren und so die Mobilität und Lebensqualität im Alter zu erhalten.</p> <p>3. Körperwahrnehmung und passendes Stretching: Unterschiedlichen Methoden der Wahrnehmungsverbesserung und Stretching in verschiedenen Ausgangstellungen runden das Thema ab. Sowohl das eine als auch das andere sind im Alter besonders wichtig, um die Beweglichkeit zu erhalten und Verletzungen vorzubeugen. Durch regelmäßiges Dehnen und gezielte Wahrnehmungsübungen können ältere Menschen ihre Flexibilität verbessern, Schmerzen lindern und ihre Körperhaltung positiv beeinflussen.</p>
Sonstiges	Bitte eigene Nordic Walking Stöcke mitbringen, falls vorhanden.
Lizenzverlängerung	ÜL C Allround-Fitness Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene ÜL B Breitensport Sport in der Prävention Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche
Ansprechpartner	Christiane Emrich-Kindler, Claudia Feiler, Dr. Peter Kindler
Anmeldung	über unsere Homepage Lehrgangssuche (btv-turnen.de)

telefonisch: oder
per Mail: tanja.duerbeck@btv-turnen.de