

# Einladung Ü–Leiter-Fortbildung Gesundheitssport

mit Lizenzverlängerung LZV (8 UE) für

1. Lizenzstufe: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit (alt: BTV-T), Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere (alt: BLSV-A) und Profil Kinder/Jugendliche (alt: BSJ-J)

2. Lizenzstufe: Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention sowie Verlängerung des Pluspunkt Gesundheit.DTB und der Dachmarke Sport pro Gesundheit

LZV-Abwicklung **Bitte ÜL-Ausweis und evtl. Teilnahmebestätigung des vorherigen Lehrgangs mitbringen!**

**Referentinnen:** Fanny Seitz, Sportlehrerin, ÜL Sport für Ältere. u.v.m.  
Gabi Mehnert, Sportbiologin

**Termin:** 21.04.2012 / Samstag 09:00 – 17:00 Uhr

Lehrgangsinhalt **starke Knochen, stabile Gelenke sowie Starke Muskeln mit Pezziball und Softbällen**

Zeitplan: 09:00 – 09:45 Uhr Fanny Seitz  
Nichts geht ohne Erwärmung – mal sanft, mal heftig

10:00 – 11:30 Uhr Fanny Seitz  
Ein guter Weg zu starken Knochen,  
stabilen Gelenken und ausgeglichenem Hormonspiegel

11:45 – 12:30 Uhr Fanny Seitz  
Wir tun Gelenken, dem ganzen Körper und dem Köpfchen was Gutes  
- Lockerung – Entspannung – aktiver und lockerer Stundenausklang

13:30 – 15:00 Uhr Gabi Mehnert  
Rhythmik auf und mit dem Pezziball: Ungewohnte Musik und Rhythmik  
regt den ganzen Körper an, mit zu schwingen.

15:15 – 16:45 Uhr Gabi Mehnert  
Haltung bewahren – ein kräftiger Rücken ist kein Zufall:  
Muskelaufbau mit aktuellen kleinen Handgeräten

**Ort:** Karl-Schoderer-Sporthalle TSV 04 Feucht, Segersweg 9, 90537 Feucht

**Lehrgangsgebühr:** Vereinsmitglieder ohne Gymcard: 36 € - inklusive Script  
Vereinsmitglieder mit Gymcard: 30 € Lizenzverlängerung: 10 €

**Teilnehmer:** max. 30 Personen - Wer keine Absage erhält, ist zugelassen.

**Anmeldung:** Ab sofort/ **spätestens 24.03.2012** mit Wirksamkeit durch  
Zahlungseingang bei Sybille Marks (obige Adr.)

Bitte Mail/Fax/Post **mit Name, Vorname, Strasse, PLZ, Ort, Email, Tel.-Nr., evtl. Gym-Card-Nr. ; Vereinsname**

**Überweisung** bis 24.03.12 / Sparkasse Nürnberg 76050101, Konto 11306669  
Kontoinhaber Sybille Marks, mit Angabe von Name + Verein

## **Lehrgangsinhalte:**

### **starke Knochen, stabile Gelenke**

Um sich richtig wohl zu fühlen – egal in welchem Alter – ist Fitness unumgänglich. Die bekommt man aber nicht geschenkt, sondern man muss dafür etwas tun! Das beginnt mit der richtigen Einstimmung und Erwärmung - angepasst an die Möglichkeiten in der Gruppe.

Milch trinken allein reicht nicht, um unsere Knochen stark zu machen. Dazu gehört auch eine große Portion Bewegung, um Muskeln, Sehnen und Bänder in Schwung zu bringen, denn damit machen wir auch unsere Knochen stark. Und das darf auch mal anstrengend werden!

Rücksicht auf unsere Gelenke sollten wir möglichst früh nehmen – nicht erst wenn sie uns Schmerzen bereiten! Sich funktionell richtig zu bewegen, die Belastung zu dosieren und den Gelenken auch wieder „Erholung“ anzubieten, das ist ein weiterer Schwerpunkt unserer „gesunden Bewegungseinheit“. Schwerpunkte sind Nacken, Schulter sowie Arm- und Beingelenke – die Wirbelsäule wird am Nachmittag Thema sein.

Viel Praxis werden wir betreiben – mit Hilfe verschiedener Gerätschaften – und auch das nötige theoretische Hintergrundwissen wird vermittelt.

### **Starke Muskeln mit Pezziball und Softbällen**

#### **Rhythmik auf und mit dem Pezziball**

Eine Stunde lang mal den Ball nicht so „ernst“ nehmen: Ungewohnte Musik und Rhythmik schult nicht nur die Koordination. Sie regt den ganzen Körper an, mit zu schwingen. Mit dieser Kombination aus Kreislauftraining, Koordination und allgemeiner Kräftigung bauen wir ein Mosaik aus Partnerübungen, Gruppen-Spaß und neuer Lockerheit. Das Programm bietet Ideen, Verspannungen aktiv zu begegnen. Wir nutzen die Körperwahrnehmung in Ruhe und Aktivität, um Alltagsbelastungen auf die Wirbelsäule deutlich zu reduzieren.

### **Haltung bewahren – ein kräftiger Rücken ist kein Zufall!**

Softbälle und Xcos vielfältig einsetzen.

Forschungsergebnisse der letzten Jahre ermutigen besonders Senioren und Menschen nach langjährigem Bewegungsmangel, durch moderat gesteuerten Muskelaufbau und die Erhaltung der Muskelkraft Rückenbeschwerden aktiv zu bewältigen. Nutzen wir dafür aktuelle kleine Handgeräte, belebt dies das Standardprogramm. Verbesserte Bewegungssicherheit durch gesteigerte Beinkraft und eine optimierte Kondition der Rückenmuskeln stärken das Selbstbewusstsein und die „Antriebsenergie“.