



Bereich: GYMWELT
Fachgebiet: Sport für Ältere



Landesverband für Turnen, Gymnastik, Freizeit- und Gesundheitssport in Bayern
 Geschäftsstelle: Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München
 Tel.: 089/15702-314, Fax: -317, E-Mail: info@btv-turnen.de
 Homepage: www.btv-turnen.de

Kursleiter Sport für Ältere - ZEITPLAN

Heilsbronn 09.05.-11.05.2024

241003102001

Zeit	Lerninhalte	LE	Raum	T/P	Referent
Donnerstag, den 09.05.2024					
bis 09:30 Uhr	Anreise				
09:30-10:15	Begrüßung, Organisatorisches, Kennenlernen	1	U-Raum	T	Christiane Emrich-Kindler
10:15-11:00	Orthopädische Krankheitsbilder im Alter und der Einfluss und die Wirkungsweise von Sport	1	U-Raum	T	Dr. Peter Kindler
11:00-11:15	Pause				Christiane Emrich-Kindler
11:15-12:45	Der große Gymnastikball- Ideen und Übungen für die Praxis	2	Gymnastikraum		Christiane Emrich-Kindler
12:45-13.45	Mittagspause		U-Raum	P	Christiane Emrich-Kindler
13:45-15.15	Vielfältige Übungsideen mit Kleingeräten - entwickeln eines umfangreichen Übungsschatzes	2	Gymnastikraum	P	Christiane Emrich-Kindler
15.15-16.45	(Nordic-)Walking und mehr (für Füße/Knie/Hüfte)	2	Outdoor		Christiane Emrich-Kindler
17.00-18.30	Besonderheiten beim Älterwerden/Bedeutung von Bewegung im Alter, Gesundheitscheck ect.	2	U-Raum	T	Christiane Emrich-Kindler
Freitag, den 10.05.2024					
09:00-09:45	Tanz mit Senioren (Hashual)	1	Gymnastikraum	P	Christiane Emrich-Kindler
09:45-12:00	Stretching und neuronale Verknüpfungen	3	Gymnastikraum		Christiane Emrich-Kindler
12:00-13:00	Mittagspause			P	Christiane Emrich-Kindler
13:00-13:45	Gut koordiniert- fit für den Alltag	1	Halle	P	Uschi Bauer
13:45-15:15	Stationentraining	2	Halle	P	Uschi Bauer
15:30-15:45	Pause				
15:45:16:30	Funktionelles Krafttraining in der Halle	1	Halle	P	Uschi Bauer

16:30-18:00	Gehirntraining und Bewegung	2	Gymnastikraum	T	Uschi Bauer
-------------	-----------------------------	---	---------------	---	-------------

Samstag, den 11.05.2024					
8:30-10:00	Einführung in die Sturzprophylaxe	2	Gymnastikraum oder Halle	P	Uschi Bauer
10:00-11:30	Sportorganisation (Verband/Verein) und die Qualitätssiegel d	2	U-Raum	T	Uschi Bauer
11:30-11:45	Pause				Uschi Bauer
11:45-12:30	Stuhlgymnastik	1	Gymnastikraum	P	Uschi Bauer
12:30-13:30	Mittagspause				Uschi Bauer
13:30-15:00	Rücken Aktiv	2	Gymnastikraum		Uschi Bauer
15:00-16:30	Aerobic 50+	2	Gymnastikraum	P	Uschi Bauer
16:30-16:45	Pause			P	
16:45-17:30	Körperwahrnehmung/Entspannung	1	Gymnastikraum	P	Uschi Bauer

Reflexion, LG-Ende, Feedback/Verabschiedung