

Gleichgewichtstraining/Sensomotorisches Training (Profil: Erwachsene/Ältere)

Lehrgangsnummer:	ÜLB07
Lerneinheiten:	8
Träger:	Landessportbund Sachsen
Kosten:	75 € Nicht-Sportvereinsmitglied 55 € Sportvereinsmitglied
Stornofrist:	28.02.2025

Termin

29.03.2025, 09:30 - 14:30 Uhr

Ort: BSV AOK Leipzig
Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig

Inhaltliche Schwerpunkte

- Propriozeption oder Tiefensensibilität
- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
- neuromuskuläre Reaktionsfähigkeit
- Sturzprophylaxe
- verschiedene Übungsformen des propriozeptiven Trainings (mit und ohne Kleingeräten, Training auf labilen Unterlagen, Partnerübungen, spielerische Formen)
- theoretische Grundlagen zur Koordination/Propriozeption
- Trainingsmethodik und allgemeine didaktische Kenntnisse

Hinweis

An- und Abreisezeiten sowie einen Zeitplan für das Seminar finden Sie in Ihrem Buchungaccount im Bildungsportal unter "Meine Anmeldungen & Details".

Dieser Lehrgang unterliegt den **Stornobedingungen** des Landessportbund Sachsen. Eine Stornierung ist außerhalb der Stornofrist ebenfalls über Ihren Account im Bildungsportal selbst durchzuführen.

Veranstalter

Landessportbund Sachsen
Goyastr. 2d
04105 Leipzig
www.sport-fuer-sachsen.de/bildung