

STV-Bewegungsassistent Seniorensport - Aufbaumodul Teil 2 "Physische Ressourcen effektiv trainieren"

Lehrgangsnummer: AB-25-103
Lerneinheiten: 15
Träger: Sächsischer Turn-Verband
Kosten: 80 € | Teilnahmegebühr
40 € | Sportvereinsmitglied LFV
Anmeldeschluss: 01.06.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist: 01.06.2025

Termin

14. - 15.06.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Ort: Sporthalle der Oberschule Grimma
Wallgraben 23, 04668 Grimma
Referent:in: Peggy Brennecke

Inhaltliche Schwerpunkte

Theoretische und praktische Wissensvermittlung im Grundlagenbereich

- Koordination und Ausdauer vielfältig und abwechslungsreich trainieren.
- Funktionelles Krafttraining - mit Zirkeltraining (mit und ohne Kleingeräte) die Fitness trainieren und verbessern.
- Vielfältiges Training der Körperwahrnehmung, der Körperhaltung und der der Gelenke, auch bei körperlichen Einschränkungen.
- Mit Instabilität mehr Stabilität – Gleichgewicht, Koordination und Stabilität durch variantenreiches Training verbessern.
- BodyMind - Angebote zur Dehnung, Entspannung, Balance und Regeneration.
- Der Übungsleiter als Motivator, Partner und Planer

Hinweis

ZIELGRUPPEN

Teilnehmer/in, die Modul I besucht haben. Offen für interessierte Personen, auch außerhalb des organisierten Vereinssports.

HINWEISE

Die Teilnehmer erhalten ein Zertifikat „STV-Bewegungsassistent Seniorensport“.

Der Lehrgang kann auch als Einstiegs-/Ausbildungsmodul zur Erlangung der Trainer C-Lizenz „Fitness & Gesundheit“ (1.Lizenzstufe) im Umfang von 15 LE genutzt und ebenfalls zur Lizenzverlängerung angerechnet werden.

Weitere Auskünfte zur Erlangung einer Übungsleiter-/Trainerlizenz über: astrid.bettels@stv-turnen.de

Veranstalter

Sächsischer Turn-Verband

Mit Buchung der Veranstaltung werden die Teilnahmebedingungen des STV/der STJ anerkannt. Diese sind über folgenden Link einsehbar.

AGB:https://www.stv-turnen.de/pdf/AGB_STV_STJ_2025.pdf

Internet: <https://www.stv-turnen.de>

Am Sportforum 3

04105 Leipzig

Tel.: 03 41 - 14 93 86 75

Fax: 03 41 - 14 93 86 89

E-Mail: info@stv-turnen.de