

Fit bleiben im Alter - mit dem richtigen Training zum Erfolg

| | |
|------------------|--|
| Lehrgangsnummer: | ÜL-FB 34-25 |
| Lerneinheiten: | 8 |
| Träger: | Kreissportbund Meißen e.V. |
| Kosten: | 45 € Nicht-Sportvereinsmitglied 40 € Sportvereinsmitglied |
| Stornofrist: | 15.05.2025 |

Termin

17.05.2025, 09:00 - 15:30 Uhr

| | |
|----------|--|
| Ort: | Bewegungsraum Coswig Moritzburger Str. 74, 01640 Coswig |
| Hinweis: | Für Getränke ist gesorgt. Bitte Sportsachen mitbringen. |

Inhaltliche Schwerpunkte

- theoretische Einführung zu Sport mit Älteren
- methodisch- didaktische Prinzipien mit der Zielgruppe
- Planung und Aufbau einer Übungsstunde, differenzierte Belastungsgestaltung
- Bewegtes Gedächtnistraining
- Spiel- und Bewegungsformen, Beweglichkeits- und Haltungsschulung
- funktionales Krafttraining mit und ohne Gerät

Hinweis

Es gelten die AGB's des Kreissportbundes Meißen e.V.

Veranstalter

Kreissportbund Meißen
Hafenstr. 51
01662 Meißen
Tel. +49 3521 798455-0
Fax. + 49 3521 79845599
E-Mail: info@kreissportbund-meissen.de
Internet: <https://www.kreissportbund-meissen.de/>