

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/>