

Übungsleiter B - Altersspezifische Gymnastik mit Kleingeräten (ÜLB 01)

Lerneinheiten:	8
Träger:	Landessportbund Sachsen e.V.
Kosten:	55 € Nicht-Sportvereinsmitglied 45 € Sportvereinsmitglied

Termin

09.02.2019, 09:30 - 17:00 Uhr

Ort:	Sportpension Dresden Marienallee 14 b, 01099 Dresden
Referent:in:	Detlef Herzfeld
Ablauf:	Ablauf : 09.30 Uhr – 12.30 Uhr Mittagspause 13.30 Uhr – 16.30 Uhr
Hinweis:	Ob Präventions- oder Fitnesskurse in Rehazentren, Firmen, Fitnessstudios oder Vereinen, mehr und mehr geht es um effektive Bewegung, Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems und Kräftigung des Körpers. Neue Ideen bieten verschiedene Arten von Kleingeräten: elastische Übungsbänder, Loops Tubes und Gymstick™, Ball und labile Unterlagen. Es sind einfache, effektive und vielseitige Trainingsgeräte für den ganzen Körper. Sie dienen der schonenden, aber gezielten Verbesserung von Muskelkraft, Ausdauer, Herz-Kreislaufkapazität sowie Gleichgewicht und Körperhaltung. In diesem Kurs geht es schwerpunktmäßig um den Rumpf, das Zentrum unseres Körpers und seine Stabilisierung. Durch die einfache und schnelle Anpassung der Widerstände an die individuellen Fähigkeiten der Teilnehmer bieten diese Produkte ein gesundheitsorientiertes Training für jede Altersstufe. Der Teilnehmer erhält eine Vielzahl von Anregungen für die Einzelbetreuung von Klienten sowie für die Umsetzung in Rücken-, Workout- und Präventionskursen.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Möglichkeiten und Vorteile von kleinen Sportgeräten in der Erwärmung, der Koordinationsschulung, Kraftausdauerentwicklung, Spielformen u.a.
- Bälle: Gymnastikbälle/Pezzibälle/Medizinbälle
- Stäbe:Gymnastikstäbe/Schwungstäbe
- Bänke und Sprossenwände
- Bänder:Therabänder/Deuserbänder/Tubs
- Matten/Reifen
- Kombination von 2 und mehr Kleingeräten, speziell bei Koordinations - und Gleichgewichtsübungen und kleinen Spielen
- Schwungtuch

Hinweis

Es werden für diesen Lehrgang **8 LE** (Lerneinheiten) zertifiziert.

Veranstalter

Landessportbund Sachsen

Goyastr. 2d

04105 Leipzig

www.sport-fuer-sachsen.de/bildung