



Fortbildung im Turngau Heidelberg am 13. Juli 2024

Präventive Trainingstherapie für Senioren: Trainingswissenschaftliche Ansätze zur Gesundheitsförderung (8LE) in der TV Halle in Bammental

09:00 Uhr – 16:30 Uhr - 1. Lizenzstufe Trainer C – Fitness und Gesundheit (alle Profile) und Übungsleiter Turnen allgemein

Sie sind auf der Suche nach fundiertem Wissen und praktischen Ansätzen für die Förderung der Gesundheit älterer Menschen? Dann nehmen Sie an unserer Fortbildung teil, die sich speziell auf präventive Trainingstherapie für Senioren mit einem starken Fokus auf trainingswissenschaftliche Grundlagen konzentriert.

Die Fortbildung beginnt mit einem kurzweiligen Einblick in die trainingswissenschaftlichen Grundlagen, die die Basis für eine effektive präventive Trainingstherapie bilden. Dabei werden sowohl die Aspekte des fitness- und leistungsorientierten Trainings als auch gesundheitsorientierte Ansätze beleuchtet.

Im Mittelpunkt steht die funktionelle Anatomie des menschlichen Körpers im Alter. Gemeinsam identifizieren wir die Haupt-"Baustellen", die bei älteren Teilnehmern häufig auftreten und entwickeln gezielte Übungen, um Defizite und Dysbalancen anzugehen.

Bitte mitbringen:

- Rutschfeste Socken
- Yoga- oder Gymnastikmatte
- Ein Küchenhandtuch
- Ein Badehandtuch

Referentin: Christiane Hedrich

- Physiotherapeutin
- Sportwissenschaftlerin (Magister), mit Schwerpunkt Trainingstherapie in Prävention und Rehabilitation
- Erfahrene Trainerin im Bereich Fitness, Gesundheits- und Rehasport
- Referentin des BTB Regional

Ort: TV Halle Bammental (Hauptstr. 74 in 69245 Bammental)

Teilnahmegebühr:

Mitgliedsverein Turngau 40,00 €

Mitglieder anderer Turngaue 50,00€

Ohne Zugehörigkeit 70,00 €

Anmeldung unter geschaeftsstelle@turngau-heidelberg.de unter Angaben zur Person, Vereinszugehörigkeit, Telefon, E-Mailadresse

