Fortbildung „Alltags-Trainings-Programm“

Datum: **Sonntag, 04. November 2018**

Uhrzeit: 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Sport- und Bildungsstätte Wetzlar
Friedenstraße 99, 35578 Wetzlar

Dauer: 8 LE

Zielgruppe: ÜL-B „Sport in der Prävention“

Lehrteam: lsb h Lehrteam Sport und Gesundheit, ATP-Multiplikatoren

Gebühr: 20 Euro p.P. (inkl. Skript, Material-Ordner, Verpflegung)

Inhalt:

Unter der Federführung der BZgA haben DOSB, DTB der LSB NRW und DSHS Köln ein Trainingsprogramm für bislang inaktive Menschen ab 60 Jahren entwickelt. Ziel des AlltagsTrainingsProgramms ist, für den Alltag wichtige Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft) alltagsnah zu trainieren. Es soll die Teilnehmenden aktivieren, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an täglicher Bewegung einzubauen. Es wird u.a. erlernt, wie ein Outdoor-Training gestaltet werden kann, um die Ausdauer im Alltag zu verbessern. Darüber hinaus wird die Frage beantwortet, welche Orte bzw. Situationen im Alltag effektiv für Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen genutzt werden können.
In dieser Fortbildung werden neben zahlreichen Praxisbeispielen vor allem der Aufbau und die Kursstruktur des ATP vermittelt. Das Programm wurde mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifiziert. Die Übungsleiter/innen erhalten ein umfangreiches Kursleitermanual, welches neben den Grundlagen des ATP auch die Stundenbilder, Unterrichtsmaterial für Kursleiter/innen, Unterlagen für Teilnehmer/innen sowie Formularvordrucke zur Organisation und Umsetzung des Kurses enthält.

Bitte beachten Sie: Voraussetzung zur Teilnahme ist die 2. Lizenzstufe! Bitte fügen Sie der Anmeldung eine Kopie Ihrer Übungsleiter B-Lizenz „Sport in der Prävention“ bei.

Anmeldung:
Landessportbund Hessen, Désirée Heß (Referentin) / Gaby Bied (Sachbearbeitung)
Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt, Tel. 069 / 6789 – 424 oder – 423, Fax. 069 / 6789 – 209, Email: gesundheitssport@lsbh.de