

## ÜBUNGSLEITER-C-LIZENZ: „SPORT MIT ÄLTEREN“

Stormarn (bz). Der Kreissportverband führt am Freitag, 21., bis Sonntag, 23. März und Freitag, 4., bis Sonntag, 6. April 2014, die Schwerpunktausbildung zur Übungsleiter C-Lizenz mit dem Thema „Sport mit Älteren“ durch. Die Schwerpunktausbildung zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ folgt einem ganzheitlichen, gesundheits-orientierten Ansatz. Die Fähigkeiten und Kenntnisse der Teilnehmer im Umgang mit Älteren stehen dabei im Mittelpunkt.

Ziel des Lehrganges ist es, Übungsleiter zu befähigen, vorhandene Vereinsangebote gesundheitsorientiert auszurichten. Schwerpunkte des Lehrganges sind vorbeugende und ausgleichende Maßnahmen zur Gesunderhaltung des Bewegungs- und Stützapparates, des Herz-Kreislauf- und Stoffwechselsystems, der Koordination sowie Grundlagen der Körperwahrnehmung und Grundlagen der Didaktik und Methodik im Sport mit Älteren.

Die angehenden Übungsleiter erwerben in der Ausbildung aber nicht nur die fachlichen Qualifikationen, die für das Anleiten von älteren Menschen im Sport notwendig sind. Sie werden auch vorbereitet auf die altersspezifischen Besonderheiten und wie der Sportverein genutzt werden kann, um soziale Kontakte zu knüpfen.

An diesem Kurs können Absolventen der Grundkurse und Aufbaukurse Übungsleiter C-Lizenz, Übungsleiter C-Lizenz Inhaber sowie „Wiedereinsteiger“ (Personen mit abgelaufener Übungsleiter Lizenz / Überschreitung der Gültigkeitsdauer um vier und mehr Jahre) teilnehmen.

Inhalte sind unter anderem: Trainingsmethodik, Ausdauerschulung, funktionelle Gymnastik, körpergerechtes Bewegungsverhalten, Entspannungsmethoden und Vorbereitung auf die Prüfung.

Die Gebühr für den Kursus beträgt 65 Euro. Online-Anmeldung über [www.ksv-stormarn.de/Bildung](http://www.ksv-stormarn.de/Bildung)