



# Lehrgangsprogramm

Ausbildung zum Übungsleiter Ü/C  
Grundlehrgang **Fitness/Gesundheit Senioren**  
**Übungsleiterassistent - Fit und bewegt ins Alter**



	Referent	Ort
<b>Montag</b>		
10.15 - 11.00 Uhr	Begrüßung - Ziele und Inhalte der Ausbildung	
11.15 - 12.00 Uhr	Kennenlern- und Kontaktspiele	
14.00 - 15.30 Uhr	Grundlagen der allgemeinen Trainingslehre speziell für Seniorensport	
16.00 - 17.30 Uhr	Spielerisch zur Fitness	
19.00 - 20.30 Uhr	Sportpädagogik: Informationen zum Ehrenkodex, Wertevermittlung im Sport	
<b>Dienstag</b>		
08.30 - 10.00 Uhr	Tanzen in seiner Vielfalt, Tanz bewegt und motiviert	
10.30 - 12.00 Uhr	Locker vom Hocker/Stuhl, Gymnastik mit, auf und rund um den Stuhl	
14.00 - 15.30 Uhr	Grundlagen zur Planung und Durchführung einer Übungsstunde (Ausgabe der Kurzlehrversuche)	
16.00 - 17.30 Uhr	Kooperative Spielformen und Ideen zum Aufwärmen draußen	
19.00 - 20.30 Uhr	Gruppenarbeit - Lehrversuche	
<b>Mittwoch</b>		
08.30 - 10.00 Uhr	Grundlagen Koordination / Sturzprävention Teil 1	
10.30 - 12.00 Uhr	Grundlagen Koordination / Sturzprävention Teil 2	
13.00 - 14.30 Uhr	Gymnastik mit Kleingeräten/Alltagsgeräten	
15.00 - 16.30 Uhr	Kraft, Stabilisation und Koordination auch im Zirkel und Stationsbetrieb	
19.00 - 20.30 Uhr	Einführung Tai Chi als Sturzprävention	
<b>Donnerstag</b>		
08.30 - 10.00 Uhr	Kraft- und Beweglichkeitstraining für Ältere: theoretische Grundlagen zur Kräftigung, Dehnung, Mobilisation	
10.30 - 12.00 Uhr	Grundlagen der funktionellen Gymnastik für Ältere, Kräftigung, Dehnung, Mobilisation	
14.00 - 15.30 Uhr	HKL Training für Ältere, sportbiologische Grundlagen/Trainingsmethoden	
16.00 - 17.30 Uhr	HKL Training: Spielformen in der Praxis, Geh- und Laufkoordination // Gangschulung	
<b>Freitag</b>		
08.30 - 10.00 Uhr	Lehrversuche mit Besprechung	
10.30 - 12.00 Uhr	Lehrversuche mit Besprechung	
12.00 - 12.30 Uhr	Ausgabe des Zertifikates, Abschlussbesprechung	

**Essenszeiten: Täglich gleichbleibend**

Frühstück 07:30 Uhr  
Mittagessen 12:00 Uhr  
Abendessen 18:00 Uhr

**Öffnungszeiten Bibliothek:**

Dienstag 13.00 - 13.30 Uhr  
Freitag Bücherrückgabe 08.00 - 08.30 Uhr

**Achtung!** Am Abreisetag bitte die Zimmer bis 8.30 Uhr räumen

**Telefonnummer Nachtdienst im Notfall:** 07223 5119-99 oder -99 über das Zimmertelefon