

Vizepräsident:

Gerhard-Georg Krainhöfner, Thomas-Morus-Str. 24, 85049 Ingolstadt, Tel: 0841/87614, E-Mail: krainhoefner@t-online.de

Hauptamtliche Referentin:

Simona König, Bayerischer Turnverband e. V., Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, Tel: 089/15702-286, Fax: 089/15702-317, E-Mail: koenig@turnverband-bayern.de

Lehrgänge zur LZV

NEU ab 2011

**S-Klassen-Assistent (30 LE/UE)
BTV-zertifiziert**

Älter werden - aber nicht alt sein wollen, mit Schwung das Leben genießen und dazu die Gesundheit möglichst lange erhalten. Bewegung ist dafür eines unserer Top-Rezepte - zumal in Gemeinschaft. Und das weit über sechzig Lebensjahre hinaus! Sport und Bewegung helfen, beim Älterwerden fit und gesund zu bleiben. Aktiver Freizeit- und Gesundheitssport sind aber auch unübertroffen, wenn es darum geht, wieder fit und gesund zu werden!

Nicht für alle Menschen ist das jedoch der Grund, sich eine Gruppe Gleichgesinnter im Turn- und Sportverein zu suchen. Deshalb ist der Organisationsgrad älterer Menschen, also der Anteil, der in einem Verein aktiven Älteren, zurzeit noch relativ gering. Nur 26 Prozent aller Männer und 13 Prozent aller Frauen über 60 Jahren sind Mitglied in einem BTV-Verein.

Die sportlichen Gruppen der S-Klasse in den Mitgliedsvereinen des BTV bieten eine ideale Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen. Denn unsere Vereine wissen um die Bedeutung der „Generation 50+“. Längst haben sie Angebote dafür entwickelt: seniorengerecht, schwungvoll, standfest und super einfach! Dazu der soziale Kontakt, Geselligkeit und ab und zu Kultur: eine perfekte Mischung! Ein wichtiger Schritt dazu: neue Mitarbeiter/innen für den Einsatz in den Vereinen und Gruppen im Seniorensport fördern!

Viele unserer Trainer/Übungsleiter haben qualifizierte Ausbildungen dazu absolviert. Sie können solche Gruppen ideal leiten. Aber: Gerade im Seniorensport kann ein Trainer/Übungsleiter einmal ausfallen oder die Gruppe braucht eine Aushilfe, der Trainer/Übungsleiter Unterstützung. Weil aber viele von den motivierbaren Mitarbeiter/innen nicht die komplette Ausbildung durchlaufen wollen, hat der BTV eine verkürzte Ausbildung geschaffen, welche in drei Tagen die wichtigsten Grundlagen für die Helfer des Trainers/Übungsleiters vermittelt. So können unsere Teilnehmer unseren Trainern/Übungsleitern gut helfen, haben das nötige Grundwissen und können auch ab und zu als „Vertretung“ einspringen - also „Assistent/in“ werden.

Wäre das nicht eine gute Idee für Ihre Gruppe und Ihren Verein? Dann melden Sie sich an! Herzlich Willkommen in der S-Klasse des BTV!



Für die Weiterbildungen Lg.-Nr: 11-751 bis 11-754 gilt:

Die Weiterbildung (ohne Prüfung) bietet eine gesunde, auf die ganz speziellen Anforderungen des Seniorensports, abgestimmte Mischung aus Theorie und Praxis, wobei die Praxis überwiegt.

Zulassungsvoraussetzungen

Die teilnehmenden Mitglieder von Turn- und Sportvereinen sollten imstande sein, die praktischen Übungen angemessen mitmachen zu können - sportliche „Hochleistungen“ werden nicht abverlangt. Die Ausbildung erstreckt sich über insgesamt 30 LE/UE. Auf Nachweis des Vereins, von bereits geleisteten Einsätzen und Mitarbeit im Verein, können 6 LE/UE angerechnet werden. Dafür muss das Formular „Bestätigung S-Klassen-Assistent“ mit der Lehrgangsanmeldung vorgelegt werden. Das Formular steht auf der BTV-Homepage / S-Klasse zum Download bereit.

Alle Interessenten müssen Mitglieder in einem Verein sein, der beim BLSV gemeldet ist und das 18. Lebensjahr vollendet haben.

Lehrgangsinhalte

Theorie

- Bedeutung von Bewegung und richtiger Ernährung beim Älterwerden,
- Veränderungen, die sich im Alter ergeben,
- Wie lernt der Erwachsene neue Bewegungsformen?
- Wie steht es mit der Trainierbarkeit im Alter?

Praxis

Wir vermitteln nach der „Schritt für Schritt“-Methode: Von der funktionellen Gymnastik mit oder ohne Handgeräte, mit alten oder neuen Handgeräten über Geh-,

Balance- und Haltungsschulung bis zu kleinen Spielen. Auch Gehirntraining wird einbezogen. Tänze, Walking und Nordic Walking ergänzen unser Bewegungsprogramm. Zusätzlich werden Themen wie Entspannung, Koordination, Osteoporose und Sturzprophylaxe beleuchtet.

