

Pressemitteilung

Iserlohn, 21.05.2015

Fortbildung für Übungsleiterinnen und Übungsleiter ÄLTERE BEWEGEN – GESUNDHEIT STÄRKEN am 13.+14.06.2015

Im Alter werden Gesundheit und Gesunderhaltung zu bedeutenden Lebenswerten. Die zentralen Fragen eines modernen Gesundheitsverständnisses lauten:

Was hält den Menschen gesund? Wie gelingt es, Alltagskompetenzen zu erhalten oder zu erweitern?

In dieser Fortbildung sollen vielfältige Praxisbeispiele zeigen, dass körperliche und geistige Aktivität zu mehr Wohlbefinden, Handlungsfähigkeit und Zufriedenheit führen.

Inhalte:

Moderates Ausdauertraining / Seniorenaerobic
Spiel- und Bewegungsformen mit unterschiedlichen Materialien
Gymnastik von Kopf bis Fuß

Lizenz-Verlängerung:

Sport der Älteren
Übungsleiter/in-C
15 Lerneinheiten

Kosten:

Mit Sportvereinsempfehlung: 55,00€
Ohne Sportvereinsempfehlung: 110,00€

Referentin:

Andrea Schäfer

Ort:

Turnhalle der Oesetalschule
Oesestraße 18, 58675 Hemer

Anmeldung:

Schriftlich an den Kreissportbund Märkischer Kreis e.V.
Barbarossastraße 11, 58636 Iserlohn
E-Mail: info@ksb-mk.de oder per Fax an die 02371-7797714
Weitere Infos unter: 02371-7797711 oder auf: www.ksb-mk.de
Anmeldefrist: 31.05.2015