

Fachgebiet: **Turnen für Ältere / Senioren**

Thema: **Osteoporose / Bewegtes Gedächtnistraining**

Zielgruppe: Übungsleiterinnen / Übungsleiter, Helferinnen / Helfer
Sowie alle, die am Thema interessiert sind

„Osteoporose“

Ausreichende, regelmäßige und gezielte Bewegung ist eine Hauptsäule der Osteoporose-Prophylaxe.

Schwerpunkte : **koordinative Fähigkeiten** schulen, Verbesserung der

Beweglichkeit durch mobilisieren der Gelenke, **Krafttraining**: zur Stabilisation, Muskelaufbau-Training und Kraftausdauertraining

„Bewegtes Gedächtnistraining“

Gezieltes Bewegungstraining kann das Denken sowohl schneller, als auch präziser machen
Schwerpunkte: **Koordinationsübungen**, die Präzision, die Differenzierungsfähigkeit, die Reaktion und die Balance schulen > verbessert die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Ausdauertraining verbessert die Steuerung der Aufmerksamkeit und macht das Denken schneller.

Wie wird die Ausdauer trainiert, damit eine positive Wirkung auf das Gehirn erreicht wird ?

Dual Tasking-Training = während einer Bewegung gleichzeitig eine geistige Aufgabe bewältigen

Diese Fortbildung wird mit **8 UE zur Lizenzverlängerung 1. und 2. Lizenzstufe (ÜL Prävention)** angerechnet.

Referentin: **Renate Petersen-Dickmann** Dipl.Sportlehrerin, BTB + DTB - Ausbilderin

Teilnehmer/innen: max. 30

Termin: Samstag, 23. Juni 2012, 9 – 16 Uhr

Ort: Bad Dürkheim, Realschul-Sporthalle
Am Salinensee

Gebühr: 30,00 € Euro (wird von der Gaukasse abgebucht)
zzgl. 10,- Euro für TN, die nicht Mitglied eines BSTG-Vereines sind

Verpflegung: im Preis ist ein Mittagessen enthalten
Getränke, Kaffee und Kuchen sind bereit gestellt

Anmeldung: **an die Geschäftsstelle**
Schriftlich auf Anmeldeformular - letzte Seite
oder
digital über Anmeldeformular in der Homepage:
www.badischer-schwarzwald-turngau.de