

## S-Klassen-Assistent (30 LE/UE)

BTV-zertifiziert



### S-Klassen-Assistent (30 LE/UE) Lg.-Nr: 12-241

**Termin: 24.03.2012 und 21.-22.04.2012**

(Sa und So jeweils 09:00 - 17:00 Uhr)

Ort: Regensburg (Hans-Hermann-Schule)

Meldeschluss: 24.02.2012 bzw. wenn der Lg. ausgebucht ist

Meldeadresse: Bayerischer Turnverband, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München

weitere Informationen:

BTV-Geschäftsstelle, Simona König, Tel: 089/15702-286,

E-Mail: koenig@turnverband-bayern.de

Ansprechpartner vor Ort: Inge Schnitt, Bezirksfachwartin Sport für Ältere, Tel.: 09407 90743

TN-Gebühren

Vereinsmitglieder mit GYM CARD: 120,00 €

Vereinsmitglieder ohne GYM CARD: 132,00 €

Nichtvereinsmitglieder: \* 144,00 €

### Herzlich Willkommen in der S-Klasse des BTV!

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 ist 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: seniorenrecht, 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. Die Teilnehmer erlangen das nötige Grundwissen, um als Assistent zu fungieren bzw. als Vertretung für den Trainer/Übungsleiter einzuspringen. Wäre das nicht eine gute Idee für Ihre Gruppe und Ihren Verein? Dann melden Sie sich an!

**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 „Höchstleistungen“ werden nicht abverlangt. Die Weiterbildung 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 Down-load bereit. Alle Interessenten müssen 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, über Geh-, Balance- und Haltungsschulung bis zu kleinen Spielen. Auch Gehirntraining wird mit einbezogen. Ausdauertraining in Form von Walking und Nordic Walking und Aerobic 50+ sowie Koordinationstraining ergänzen unser Bewegungsprogramm. Zusätzlich werden Themen wie Entspannung, Osteoporose und Sturzprophylaxe beleuchtet.

\*Für Nichtvereinsmitglieder besteht während den Aus-, Fort- und Weiterbildungen des BTV kein Versicherungsschutz über die ARAG-Sportversicherung