

## Übungsleiter Ausbildung – Modul Senioren

### MERKFÄHIGKEIT & AUFMERKSAMKEIT (1,5 Stunden)

➤ Kleine Spiele mit Gedächtnistraining 1,5

- Geschicklichkeitsschulung
- Ergotraining
- Kognitive Spielformen zur Verbesserung der Konzentration

### BEWEGUNG (7,5 Stunden)

➤ Bewegung & Koordination 1,5

- Geschicklichkeitstraining
- Gleichgewichtsschulung
- Bewegungsverknüpfungen

➤ Dehnen & Mobilisieren 1,5

➤ mit/ohne Handgeräte

➤ Gymnastik mit Handgeräten 1,5

➤ Tücher, Seile, Kleine Bälle

➤ Sessलगymnastik 1,5

- Hand- und Fußgymnastik
- Koordinationsübungen im Sitzen

➤ Sturzprophylaxe 1,5

- Bewegung auf labilen Untergrund
- Schulung funktioneller Anforderungen in Alltagssituationen (Haushalt/Verkehr)

### KRÄFTIGUNG (6 Stunden)

➤ Funktionelles Bewegungstraining 1,5

➤ Haltungsturnen, Rückenfitness

➤ Senioren FIT Circuit 1,5

- Kräftigung im Stationsbetrieb
- mit/ohne Handgeräten

➤ Kräftigung mit dem Theraband 1,5

➤ Training mit Handgerät

➤ Beckenbodentraining 1,5

## HERZ KREISLAUF (4 Stunden)

➤ Bewegung mit Musik 2

➤ Nordic Walking 2

- Richtiger Einsatz von Musik
- Rhythmusschulung
- Kreistänze, Volkstänze, Bauchtanz, NIA

- Herzkreislauf- u. Ausdauertraining
- Geräte- und Technikeinschulung

## ENTSPANNUNG (2 Stunden)

➤ Bewegung, Atmung & Entspannung 2

- Atemgymnastik
- Entspannungstechniken, Phantasiereisen
- Yoga, Pilates, Indian Balance, Qi Gong,.

## SPEZ. METHODIK mit Senioren (2 Stdn)

- Heimarbeit: Individuelles Stundenbild
- Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten bei der Gestaltung von Angeboten
  - Bew.angebote nach den Bedürfnissen der Zielgruppe planen und anbieten
  - Stundenaufbau
  - Organisation im Turnsaal

## PRÜFUNG (7 Stunden)

Hospitation 5

Prüfung 2

- 5 Einheiten
- Im Verein, Turngruppe,...

- Schriftliche Prüfung
- Praktischer Lehrauftritt (Gruppenstundenbildpräsentation)
- Individuelles Stundenbild (Heimarbeit)

**Gesamtstunden Modul Senioren:**

**30 Stunden**

Inhaltliche Änderungen vorbehalten!