

## Übungsleiter Ausbildung – Modul Senioren

### MERKFÄHIGKEIT & AUFMERKSAMKEIT (3 Stunden)

➤ Kleine Spiele mit Gedächtnistraining 1,5

➤ Motogeragogik 1,5

- Geschicklichkeitsschulung
- Ergotraining
- Kognitive Spielformen zur Verbesserung der Konzentration

### BEWEGUNG (7,5 Stunden)

➤ Stabilisation, Gleichgewicht & Koordination 3

- Geschicklichkeitstraining
- Gleichgewichtsschulung
- Bewegungsverknüpfungen
- Bewegung auf labilen Untergrund
- Schulung funktioneller Anforderungen in Alltagssituationen

➤ Dehnen & Mobilisieren 1,5

➤ mit/ohne Handgeräte

➤ Gymnastik mit Handgeräten 1,5

➤ Tücher, Seile, Kleine Bälle,...

➤ Sesselgymnastik 1,5

- Hand- und Fußgymnastik
- Koordinationsübungen im Sitzen

### KRÄFTIGUNG (4,5 Stunden)

➤ Funktionelles Bewegungstraining 1,5

- Haltungsturnen, Rückenfitness
- Training mit HG

➤ Senioren FIT Circuit 1,5

- Kräftigung im Stationsbetrieb
- mit/ohne Handgeräten

➤ Beckenbodentraining 1,5

## HERZ KREISLAUF (3,5 Stunden)

➤ Bewegung mit Musik 1,5

➤ Nordic Walking 2

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

- HerzKreislauf- u. Ausdauertraining
- Geräte- und Technikeinschulung

## SPEZ. METHODIK mit Senioren (4 Stdn)

- Musterlehrauftritt

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 (7,5 Stunden)

Hospitation 5

Prüfung 2,5

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

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

**Gesamtstunden Modul Senioren:**

**30 Stunden**

Inhaltliche Änderungen vorbehalten!