



## **Fortbildung 04.11.2023 in Wehdel,**

(An der Schule 5, Grundschule Wehdel)

**10.00 - 17.00 Uhr**

**Zielgruppe:** Übungsleiter\*innen Trainer-C  
Übungsleiter\*innen Trainer-B

**Referentin:** Gaby Schacht

### **Thema:**

#### **Trainingspotenziale im Alter: Koordination, Gleichgewicht und Kraft**

Muskelkraft ist eine der wesentlichen Voraussetzungen in unserem Leben. Wir brauchen sie zum Atmen, Sprechen, sich aufzurichten, sich fortzubewegen und koordinative Bewegungsformen im Sport auszuführen. Neben der Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination ist sie die Grundlage für sportliche Leistungsfähigkeit. Kraft- und Koordinationstraining verhilft uns schneller in die Pedale zu treten, schneller zu schwimmen und ausdauernder schnell zu laufen. Durch regelmäßiges Kraft-, Gleichgewichts- und Koordinationstraining können wir bis in hohe Alter stärker, schneller, belastbarer und verletzungsfreier werden und bleiben.

<https://www.nlv-la.de/home/bildung/lehrgangsprogramm/termine/anmeldung>

**Kosten:** Preis für Mitglied: 40,00 €  
Preis für Nichtmitglied: 80,00 €

#### **Anerkennung zur Lizenzverlängerung:**

- 8 LE für C- und B-Lizenz

**Meldeschluss: 21.10.23**