



DJK-Sportverband
Diözesanverband Aachen
Eupener Straße 136a
52066 Aachen

Tel.: 0241 / 413 53-17/-18/-19
Mail: info@djk-dv-aachen.de
<http://www.djk-dv-aachen.de>

Fit und aktiv im Alter –

fit bleiben und Stürze verhindern

Warum ist Training so wichtig, um Stürze zu verhindern und auch im Alter noch selbstbestimmt und aktiv am Leben teilzunehmen?

Anhand einer Beispielstunde erarbeitet Ihr Euch unter Anleitung ein Konzept zur praktischen Umsetzung eines Fitnesstrainings für ältere Menschen. Schwerpunkte werden Gleichgewichtstraining, Multi-Tasking-Training und Krafttraining sein. Dabei erhaltet Ihr auch Ideen, um das Training abwechslungsreich zu gestalten.

Sa. 24. April 2021, 10:00 – 13:00 Uhr (4 LE)

maximale Teilnehmerzahl: 20, digital als ZOOM Konferenz

Kostenbeitrag: 5€ für DJK-Mitglieder, 15€ für Externe

Kursleitung: Vera van Ool

Die Fortbildung wird mit 4LE auf die Übungsleiterlizenz angerechnet.

Anmeldung unter Angabe von Namen, Adresse, Geburtsdatum und Verein bis zum 11. April 2021 an die oben genannte E-Mail Adresse.