

# ÜL-Fortbildungen: Alltags-Fitness-Test im Seniorensport, Sport und Demenz und Erste-Hilfe an Kindern

Das Lehrgangsprogramm für Übungsleitende startet am 27. Januar mit der C-Fortbildung „Der Alltags-Fitness-Test für Menschen ab 60“, indem sowohl das Testprogramm, als auch altersgerechte Übungen zur



Verbesserung der abgefragten Leistungen ausführlich vorgestellt werden. Im Februar bieten wir eine Erste-Hilfe-Fortbildung speziell für die Anwendung an Kindern an. Der genaue Termin ist der 17.02. von 09:00 bis 18:00 Uhr. Die Fortbildung wird mit 5 Lerneinheiten zur Verlängerung der Lizenz C „Breitensport“ anerkannt.

Ebenfalls im Februar wird für ÜL-B das Thema „Sport und Demenz“ behandelt (10.02.). Der Lehrgang läuft von 09:00 bis 13:30 Uhr und kann zur Verlängerung der Lizenz ÜL B „Sport in der Prävention“ sowie für alle Lizenzen des BSN genutzt werden. Alle Lehrgänge finden in Osnabrück statt.

## 8065 – Der Alltags-Fitness-Test für Menschen ab 60: Durchführung und Training

Termin: Samstag, 27. Januar 2018, 09:00 bis 13:30 Uhr

Ort: Osnabrück

Teamer: Monika Gümpel (Lotte), Jannis Hörnschemeyer (Osnabrück)

Kosten: 10,00 Euro (für Teilnehmende aus Sportvereinen des LSB Niedersachsen)

Anmeldeschluss: 15. Januar 2018

5 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz

Wissenschaftliche Studien zeigen deutlich, wie wichtig Bewegung und Sport im Alter für Gesundheit, Fitness und Selbständigkeit sind. Der DOSB hat dazu einen Alltags-Fitness-Test entwickelt, welcher die funktionale Fitness für Menschen ab 60 Jahren überprüft. Wir stellen ihn vor und geben Hinweise für ein sinnvolles Training.

[Anmeldung zum Ausdrucken](#)

[Anmeldung online](#)

### **8067 – Erste Hilfe bei Kindern**

Termin: Samstag, 17. Februar 2018, 09:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Osnabrück

Teamer: DLRG Ortsgruppe Osnabrück

Kosten: 10,00 Euro (für Teilnehmende aus Sportvereinen des LSB Niedersachsen)

Anmeldeschluss: 05. Februar 2018

5 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz

Dieser Kurs macht fit in der Durchführung der richtigen Maßnahmen bei Kindernotfällen. Nur für Übungsleitende aus Sportvereinen aus der Stadt- oder dem Landkreis Osnabrück!

[Anmeldung zum Ausdrucken](#)

[Anmeldung online](#)

### **8060 – Sport und Demenz**

Termin: Samstag, 10. Februar 2018, 09:00 bis 13:30 Uhr

Ort: Osnabrück

Referentin: Martje Andringa (BSN)

Kosten: 10,00 Euro (für Teilnehmende aus Sportvereinen des LSB Niedersachsen)

Anmeldeschluss: 29. Januar 2018

5 LE Anerkennung zur 1. und 2. Lizenzstufe

Inhalte: Krankheitsbilder und –verläufe/ Kommunikation mit Demenzerkrankten/ haptische und taktile Übungen/

Gleichgewichtssinn stärken/ Demenz gerechtes Training.

[Anmeldung zum Ausdrucken](#)

[Anmeldung online](#)