



Verband für  
Modernen Fünfkampf NRW e.V



Deutscher Verband  
für Modernen Fünfkampf e.V.

## Einladung und Ausschreibung zur Fortbildung: Verbesserung der Alters- und Alltagsbezogenen Koordination und Kraft

Termin	05.11.2022: 09.00 - 17.00 Uhr und 06.11.2022: 09.00 - 14.00 Uhr
Ort	SSF Bonn 1905 e.V., Sportpark Nord Dreifachturnhalle, Kölnstraße 250, 53117 Bonn
Leitung	Nancy Friske
Veranstalter	Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf e.V. in Kooperation mit dem Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V. und SSF Bonn 1905 e.V.
Gebühren	€ 85,- pro Teilnehmer für Mitglieder des Verbandes für Modernen Fünfkampf NRW e.V., € 105,- pro Teilnehmer für Externe. Sparkasse KölnBonn, IBAN DE73370501981933195909
Teilnehmerkreis	Übungsleiter*innen, Trainer*innen, Lehrer*innen, Erzieher*innen, Pädagoginnen und Pädagogen
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen der koordinativen Tätigkeit: Wahrnehmung, Zentrales Nervensystem, Muskulatur</li><li>• Gleichgewichtsschulung / Sturzprophylaxe</li><li>• Auge-Hand und Auge-Fuß-Koordination</li><li>• Training der Koordination und Kraft als Grundlage für Lebensqualität im Alltag</li><li>• Erhalt der Muskelkraft richtig und zielführend gestaltet</li><li>• Impulse für einen bewegten Stundeneinstieg und Stundenausklang</li></ul>
Ziele:	Nach dieser Fortbildung weißt du einiges mehr über die theoretischen Grundlagen des zielgruppenorientierten Trainings von Koordination und Kraft im Alter. Du weißt warum das Training von Koordination und Kraft die Lebensqualität verbessert und verfügst anschließend über einen kleinen Methodenkoffer. Das Werkzeug kannst du in deiner Sportstunde im Verein als auch privat - individuell ausprobieren und bedarfsgerecht anwenden.
Teilnehmerzahl	Mindestteilnehmerzahl 8, maximale Teilnehmerzahl 20
Abschluss	Zertifikat, 15 LE zur Lizenzverlängerung folgender Lizenzen ausgestellt vom Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf e.V.: ÜL C Breitensport, ÜL P HuB, ÜL P HKL



Verband für  
Modernen Fünfkampf NRW e.V



Deutscher Verband  
für Modernen Fünfkampf e.V.

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich auf der Grundlage der Teilnahmebedingungen und der Ausschreibung verbindlich zu der Fortbildung **Verbesserung der Alters- und Alltagsbezogenen Koordination und Kraft** am 05. - 06.11.2022 in Bonn an.

Name:	
Vorname:	
Geburtsdatum:	
Straße und Hausnummer:	
PLZ und Ort:	
E-Mail:	
Telefon (Festnetz)	
Telefon (mobil)	
Verein:	
Studio (wenn vorhanden):	
Funktion/Tätigkeit im Verein/Studio	

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich mit meiner Anmeldung an. Die Rechnung geht an:

Mich	
------	--

Einen Anderen (z.B. Verein, Arbeitgeber, ...)

Name:	
Straße und Hausnummer:	
PLZ und Ort:	
E-Mail:	