



ENEPS

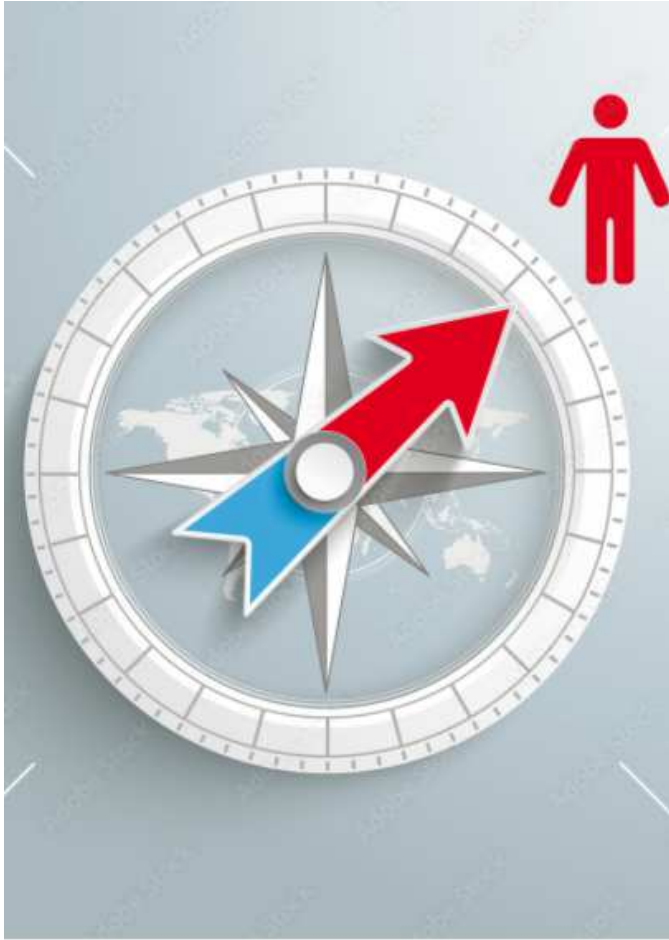
Ecole Nationale de l'Education
Physique et des Sports

Rester actif tout au long de la vie



LTAD

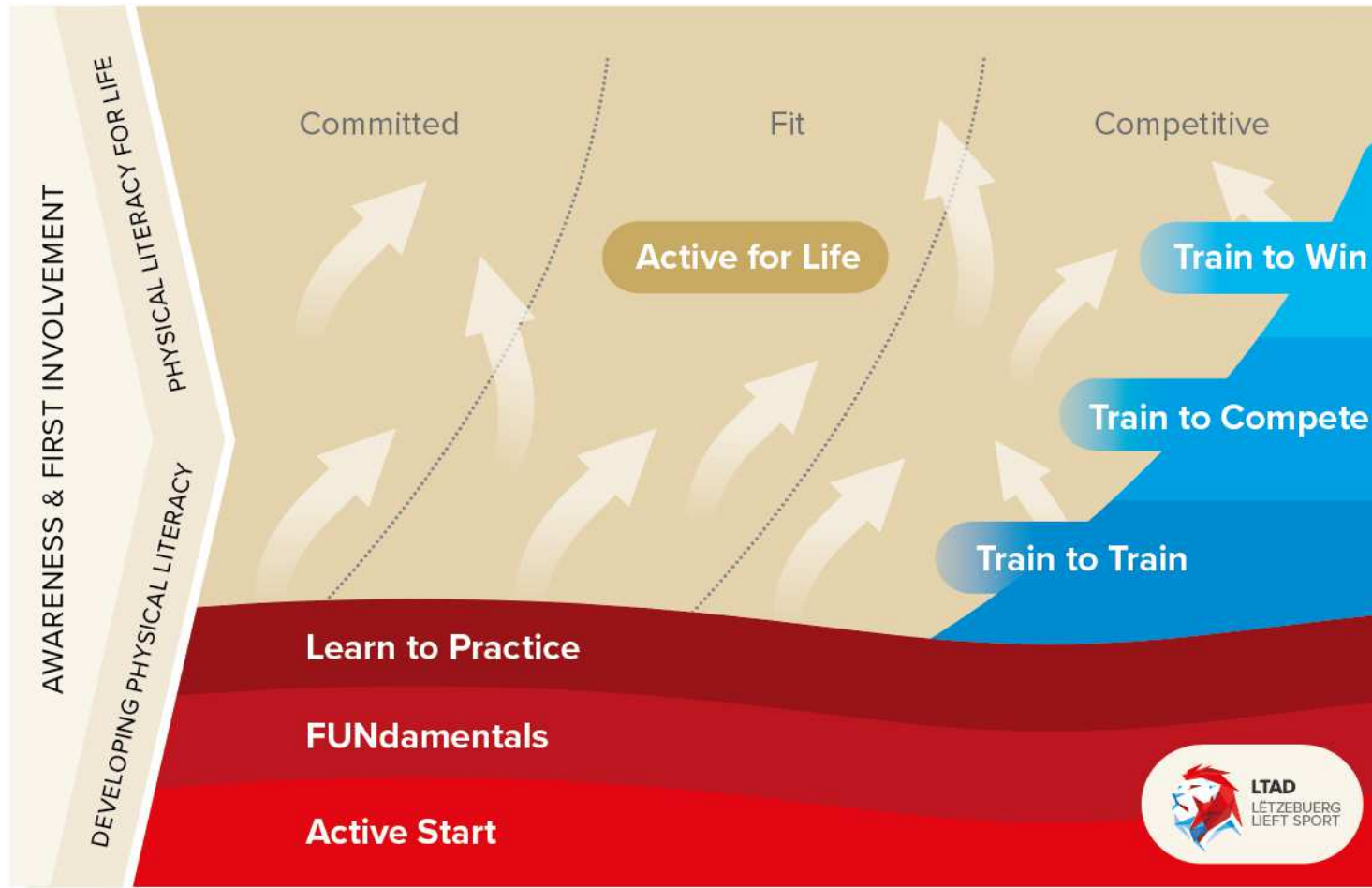
LËTZEBUERG
LIEFT SPORT

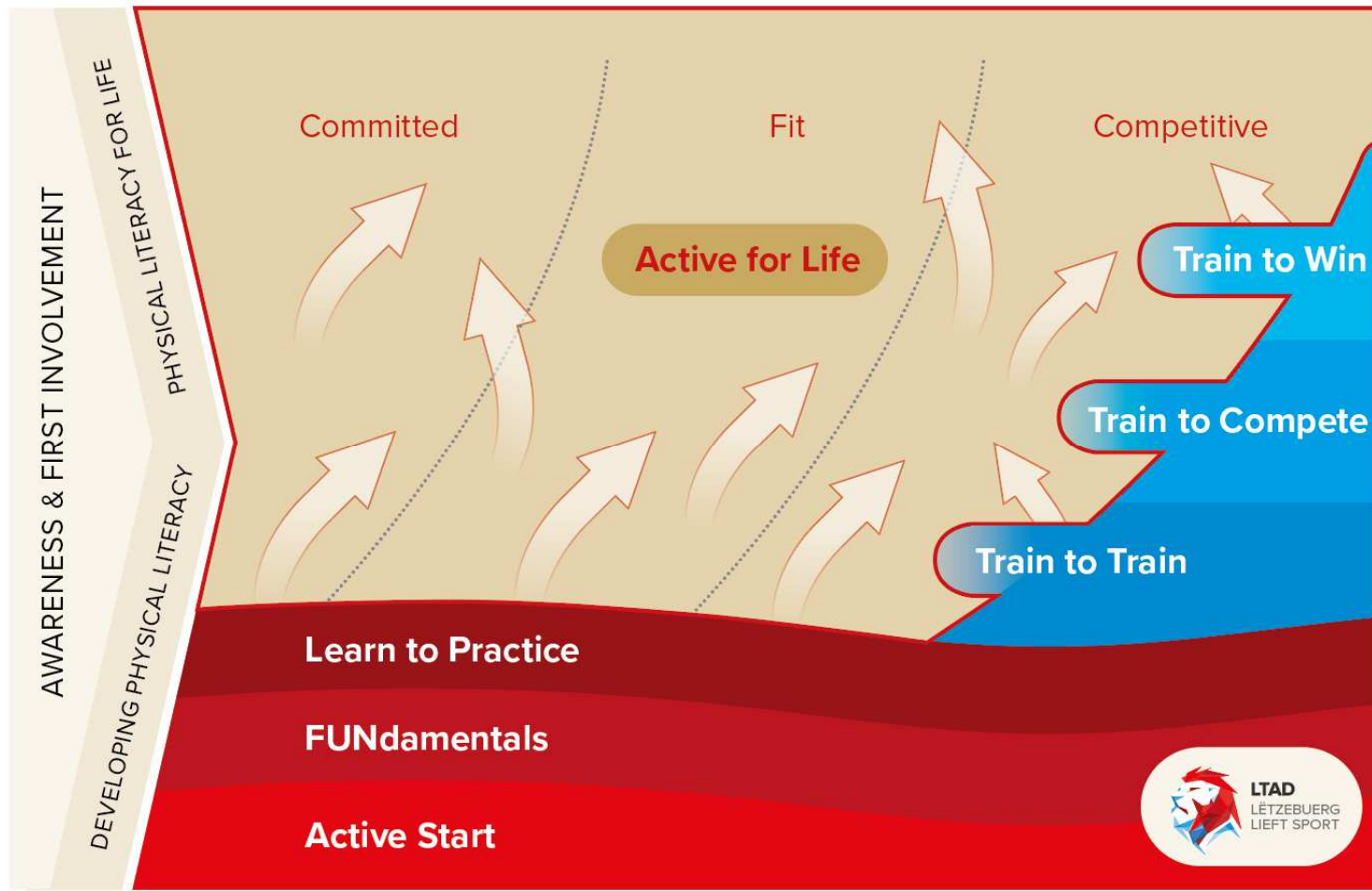


LTAD - LËTZEBOURG LIEFT SPORT











Wohlbefinden & Gesundheit

Alterungsprozesse entgegenwirken/
verlangsamen



KÖRPERLICH



Gewichtsmanagement



HKL



Blutdruck



Diabetes mellitus Typ II



Fettstoffwechsel



Bestimmte Krebsarten



Passiver Bewegungs-
apparat



Knochen



Muskeln



Sturzprohylaxe



Immunität



Regeneration

KOGNITIV



Gehirn

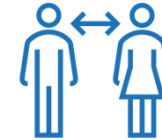


Demenz

PSYCHOSOZIAL



Depression

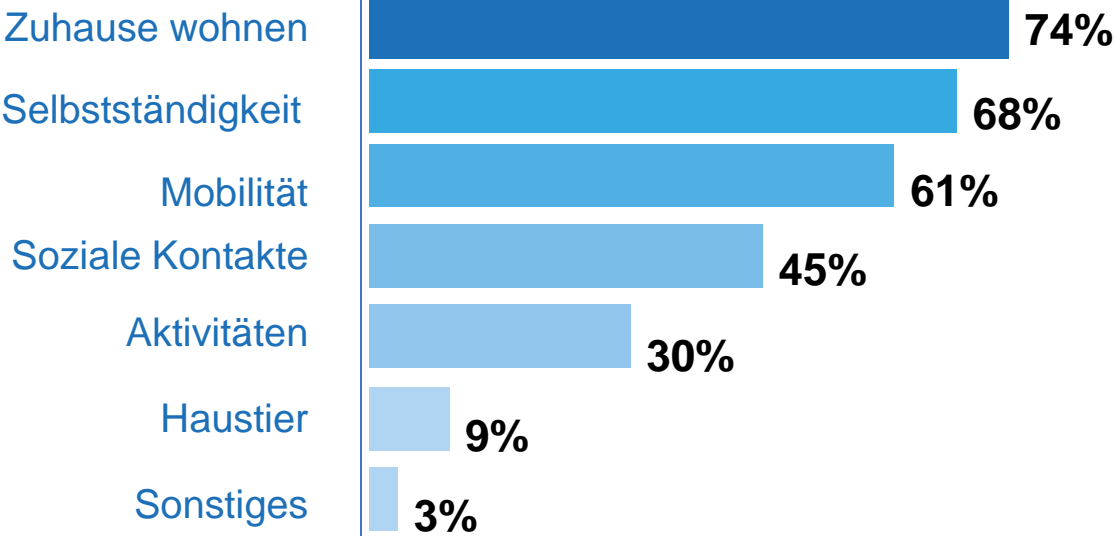


Soziale Integration



Tagesrythmus



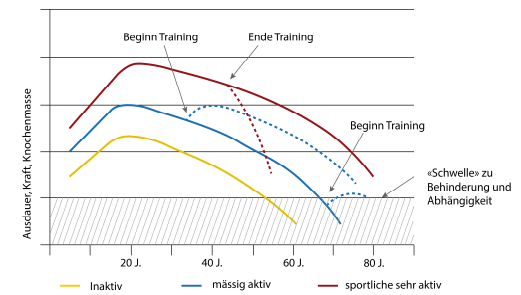
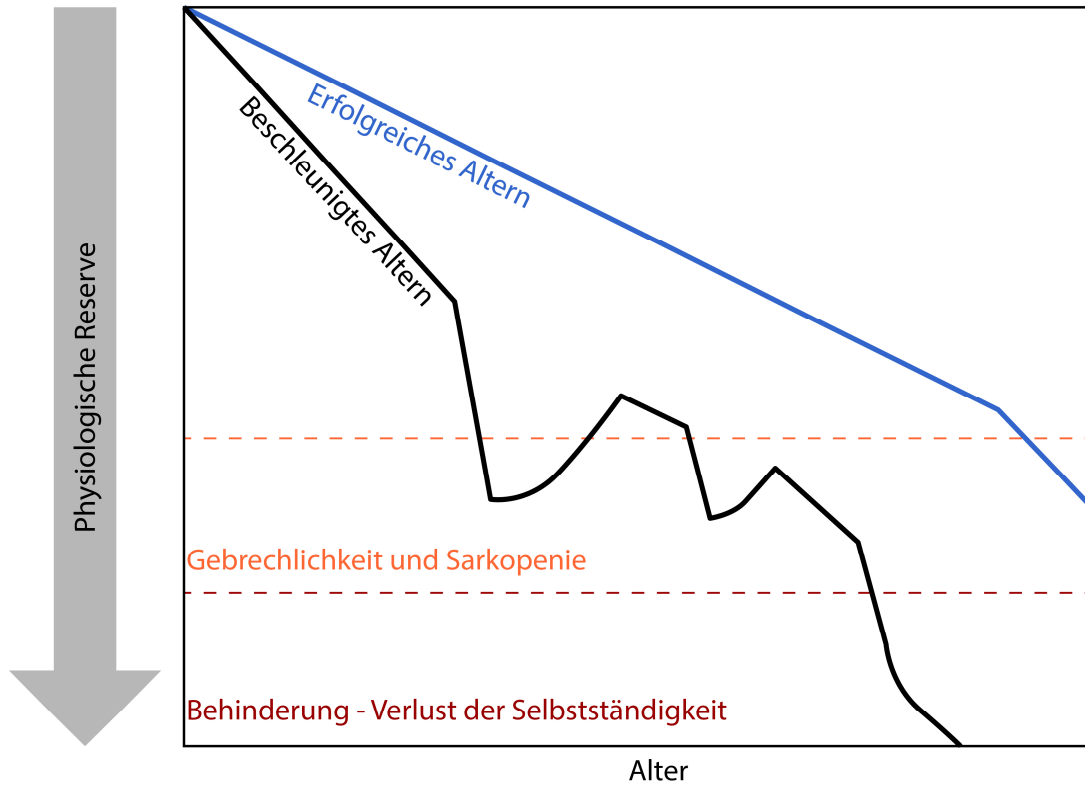


Welches sind Ihre drei wichtigsten Lebensbereiche?
Ergebnisse Online-Umfrage der Deutschen Seniorenliga e. V., Dezember 2019



nach: <https://www.deutsche-seniorenliga.de/presse/pressemeldungen/405-senioren-wuenschen-sich-mehr-barrierefreiheit.html>

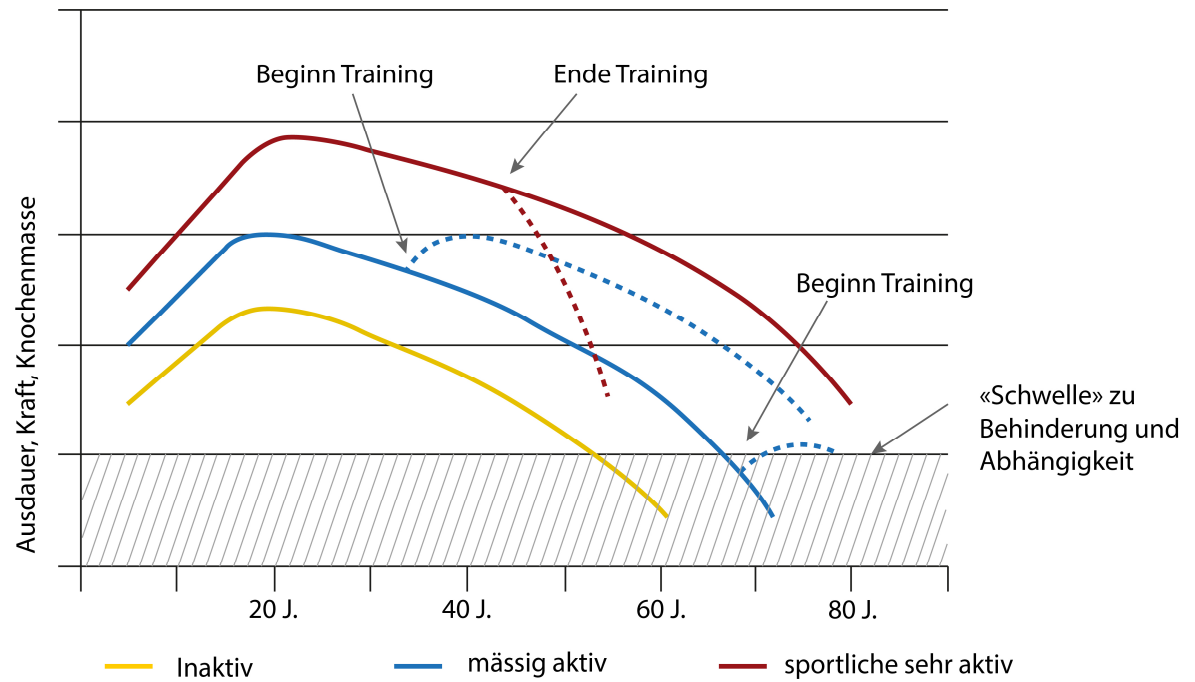
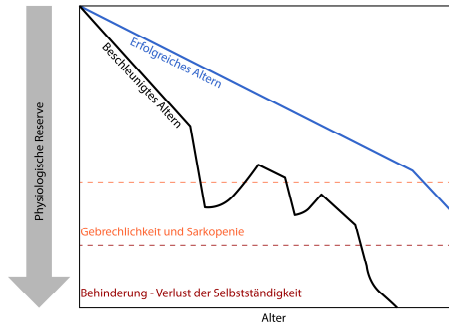




nach: Füzéki E., Banzer W. (2017) Bewegung und Gesundheit im Alter. In: Banzer W. (eds) Körperliche Aktivität und Gesundheit. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-50335-5_10

LTAD - LÉTZEBUGER LIEFT SPORT





nach: Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Suva, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. Gesundheitswirksame Bewegung. Magglingen: BASPO 2013.





ÄLTERE ERWACHSENE

2.5h
MITTLERE
INTENSITÄT

ODER

1.25h
HOHE
INTENSITÄT

IDEALERWEISE AUF MEHRERE TAGE DER WOCHE VERTEILT

MITTLERE
INTENSITÄT



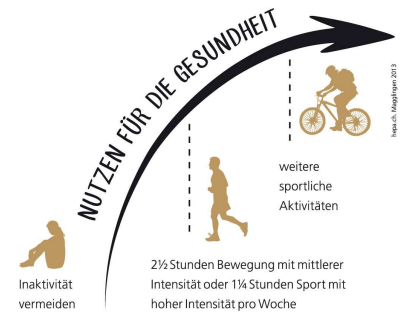
HOHE
INTENSITÄT



Zusätzlicher Nutzen durch
weiterführendes Training
von:

- KRAFT
- GLEICHGEWICHT
- BEWEGLICHKEIT
- AUSDAUER

Dosis-Wirkungskurve

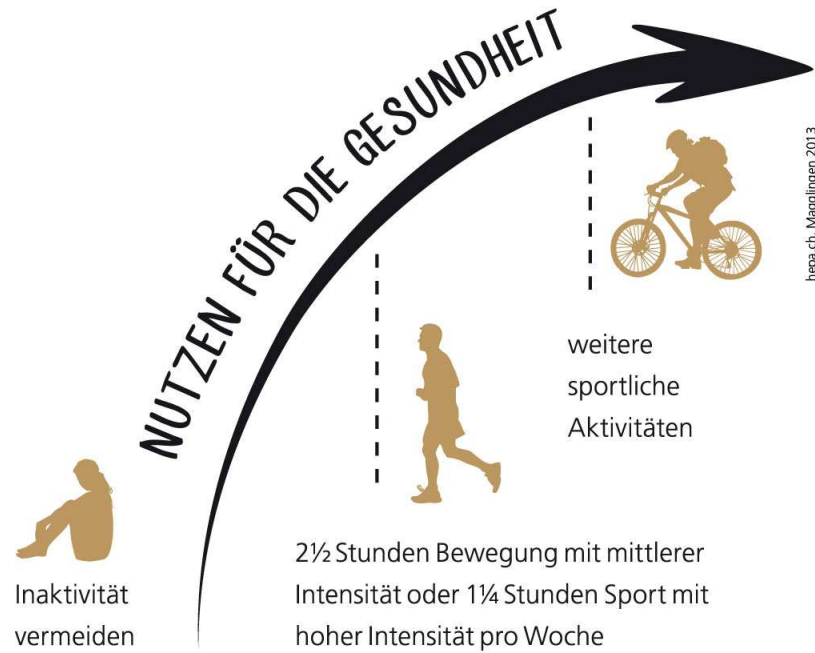
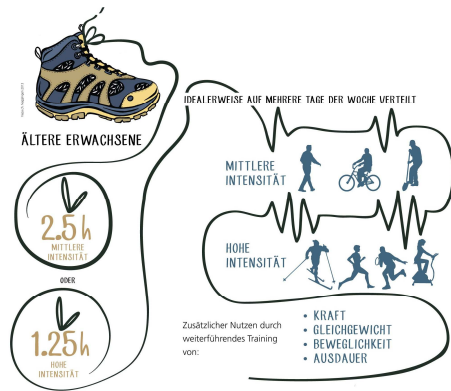


Quelle: Bundesamt für Sport BASPO Geschäftsstelle hepa.ch CH-2532 Magglingen

LTAD - LËTZEBUERG LIEFT SPORT

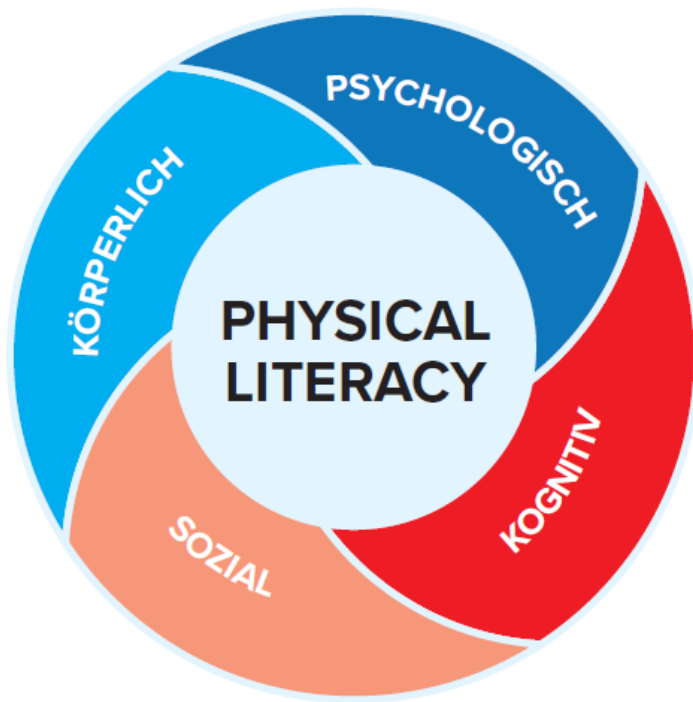


Dosis-Wirkungskurve



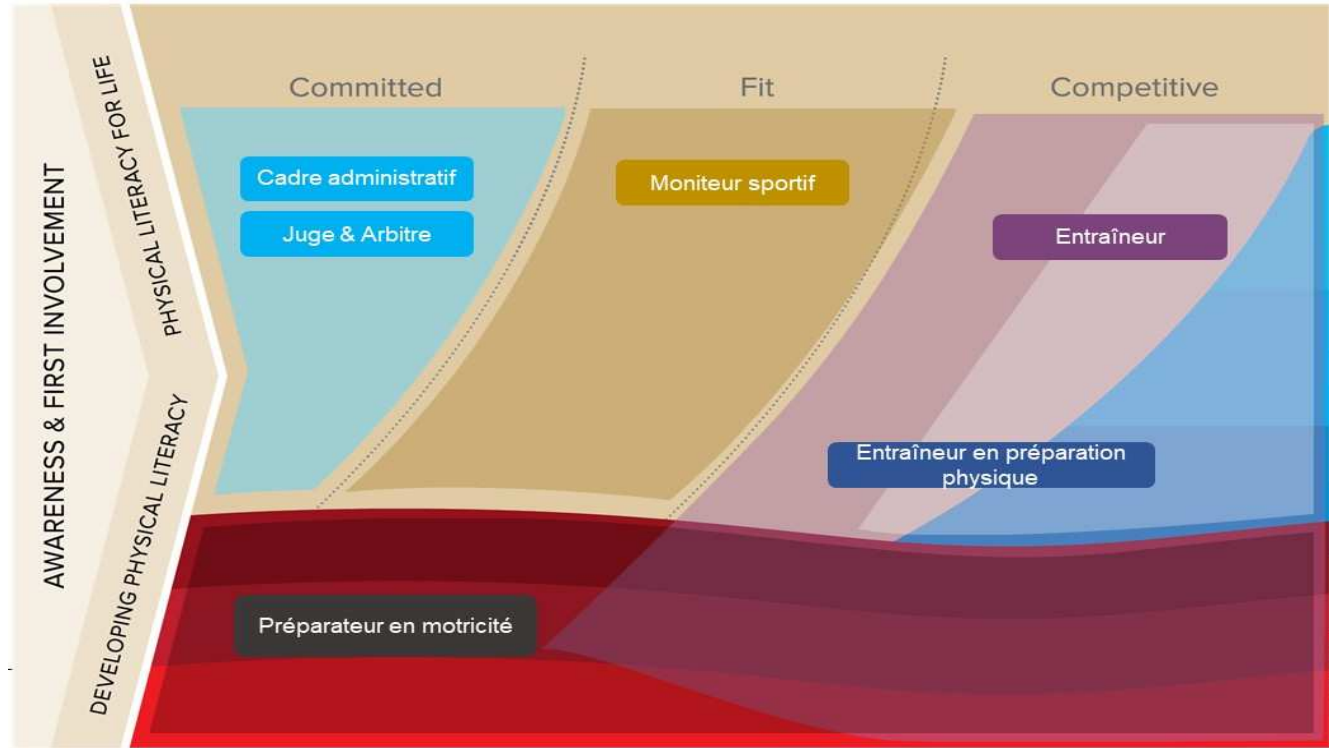
Quelle: Bundesamt für Sport BASPO Geschäftsstelle hepa.ch CH-2532 Magglingen













**MONITEUR
SPORTIF –
ACTIVE FOR LIFE**

Formation LUXQF3

**ÜBUNGSLEITER –
ACTIVE FOR LIFE**

- LUXQF3
- 120 Ausbildungsstunden
- Brevet d'Etat



LTAD - LÉTZEBUERG LIEFT SPORT





BEWEGUNGSAKTIVE

- Drittes Alter (60 +)
- Viertes Alter (80+)

(BEG-) LEITER

- Bewegungsinteressierte, die Seniorengruppen eigenständig leiten wollen
- Übungsleiter, die sich weiterbilden wollen
- Pflege-/ Gesundheitspersonal
- Sportstudenten, die im Seniorensport tätig werden wollen





01

Vereine

02

Senioren-
häuser

03

Senioren-
heime

04

Kommerzielle
Strukturen



ALLGEMEINER TEIL

01

Menschlicher Körper

04

Methodologie

07

LTAD - LLS

02

Funkt. Anatomie & angewandte Physiologie

05

Kommunikation

08

Legale Aspekte

03

Erste Hilfe & Sicherheit

06

Lehren & (Beg-)Leiten



SPEZIFISCHER TEIL

01
Kraft

02
Ausdauer

03
Beweglichkeit

04
Koordination

05
Gleichgewicht

06
Spezialisierung
Bewegungsaktivität

PRAKTISCHER TEIL





GYMNASTIK



AQUA-GYM



YOGA





TANZ



SITZTANZ



BEWEGLICHKEIT





AUSDAUERSPORT



KRAFTTRAINING



TRAINIEREN AN
UND MIT GERÄTEN





COORDINATION



MULTISPORT



ENTSPANNUNG





KOGNITIVES TRAINING

LTAD - LËTZEBUERG LIEFT SPORT

