

## **FiTter 50+**

### ***Gesundheitsorientierter Hobby- und Freizeitsport***

Das Fortbildungskonzept „FiTter 50+“ richtet sich in erster Linie an lizenzierte Trainer\*innen die sich für Angebote im betreuten Erwachsenensport interessieren. Inhaltlich berücksichtigt das Konzept in besonderer Weise Menschen, die sich in der zweiten Lebenshälfte befindet. Es schärft damit das Profil neben der Fortbildung „FiTter Kids“.

Nach einer theoretischen Einführung mit Focus auf die Zielgruppe, ist das spielorientierte Ausdauertraining mit Tischtennis nach wie vor ein wichtiges Kernelement dieser Fortbildung. Passend für die Zielgruppe werden Inhalte wie „Denken und Bewegen“ sowie „Sturzprävention“ angesprochen. Darüber hinaus stehen Themen wie „Anfängertraining für Erwachsene“ und „Spiel- und Wettkampfformen“ unter sozialkommunikativen Aspekten auf dem Lehrgangsprogramm. Damit richtet sich das Konzept nicht nur an den typischen Gesundheitssportler, sondern auch an den Hobby- und Freizeitsportler, für den Spaß und Zugehörigkeit das vordergründige Motiv ist. Die Einrichtung von gesundheitsorientierten Hobby- und Freizeitsportgruppen ist für Vereine ein wichtiges Instrument zur Mitgliedergewinnung.

Die Konzeption „FiTter 50+“ ersetzt nach 16 Jahren die Konzeption „C plus Gesundheit“. Neben einer eindeutigen Zielgruppenorientierung wird im „FiTter 50+“ der Blickwinkel über den Gesundheitssport um den Hobby- und Freizeitsport erweitert. Die Fortbildung ist Voraussetzung zum Erwerb des Übungsleiter „B Sport in der Prävention“.