

## INFORMATIONSVERANSTALTUNG - WER RASTET, DER ROSTET!

### UPDATE FÜR ÜBUNGSLEITERINNEN (GESUNDHEITSSPORT)

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Veranstaltungsnummer</b> | 101FB3324   |
| <b>Start- / Enddatum</b>    | 20.01.2024 - 20.01.2024   |
| <b>Veranstaltungsort</b>    | Schulturnhalle Uffing<br>Bahnhofstraße 8,82449 Uffing   |
| <b>Anmeldung</b>            | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB3324 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a> |

#### Beschreibung

### INFORMATIONSVERANSTALTUNG OHNE LZV

Vereine bieten ihren Mitgliedern eine breite Palette an Sportarten und Möglichkeiten, sich zu bewegen.  
Für viele Menschen ist Gesundheitssport eine gute Möglichkeit, um das körperliche Wohlbefinden durch sportliche Betätigung zu steigern. Oft stellen sich die Fragen:  
Wie integriere ich den Gesundheitssport in meinen Sportverein?  
Wie gewinne ich neue Mitglieder (z.B. auch bewegungsferne Personen)?

Gesundheitssportangebote sind ein tolles Instrument, um den eigenen Verein attraktiver zu machen.  
Schnupperangebote, Events und Kurse sind ein gutes Mittel auf den eigenen Verein aufmerksam zu machen.  
Für die Erschließung neuer Zielgruppen und Organisation von Aktionstagen wollen wir in unserem Workshop „Wer rastet, der rostet“ Möglichkeiten aufzeigen.

#### Inhalte:

- ATP – das Alltagsfitnessprogramm – eine Bewegungsanleitung für bewegungsferne Menschen
- Outdoor Sport - Warum immer in der Halle? Bewegung im öffentlichen Raum
- Übungsvorschläge für daheim (Aktionstag)
- Was tut gut zur Entspannung?

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos.  
Die Anmeldung erfolgt über das QualiNET.

#### Zielgruppe

Eingeladen sind alle im Verein tätigen Übungsleiterinnen und Übungsleiter.

#### Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

**Sonstige Informationen**

Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie [hier](#).

**Organisatorische Hinweise**

Programm:

Samstag, 20.01.2024

09:00 - 13:00 Uhr

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- Handtuch
- Wechselkleidung

Bitte beachten Sie, dass die Veranstaltung kostenfrei ist. In der Anmeldebestätigung wird auf den Rechnungsversand hingewiesen. Bei kostenfreien Veranstaltungen erhalten Sie keine Rechnung. Wir bitten Sie diesen Hinweis nicht zu beachten!

**Veranstaltungsleitung**

Andrea Mayr

**Referenten**

Elke Baumgärtner

Bärbel Padilla-Ottl

**Lizenzverlängerungen**

keine

**Veranstaltungsbestätigung**

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Informationsveranstaltung. Eine Lizenzverlängerung ist mit der Teilnahme nicht möglich.

**Informationsveranstaltung**

20.01. - 20.01. :

**Informationen zur  
Verpflegung**

Verpflegung bitte mitbringen (Essen und Getränke)

**Meldeschluss**

14.01.2024

**Anzahl der Plätze**

20

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

**Ansprechpartner**

Jenny Winterberg, [jenny.winterberg@blsv.de](mailto:jenny.winterberg@blsv.de)