

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

MOBILITY- UND PILATESTRaining FÜR SENIOREN - MIT DEM STUHL UND AUF DER MATTE

Veranstaltungsnummer	101FB2024
Start- / Enddatum	08.06.2024 - 09.06.2024
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Lechrainhalle Scheuring Buchenweg 9,86937 Scheuring
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB2024 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>Pilatesstraining für Senioren: Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance, Beweglichkeit und Kraft verleiht. Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert. Variationen der Grundübungen sollen es auch älteren Teilnehmenden mit altersbedingenden, körperlichen Einschränkungen ermöglichen, Pilates zu machen. Mit dem Stuhl und auf der Matte.</p> <p>Mobilisationstraining für Senioren: Beweglichkeit ist für Senioren ein Thema, da es wichtig ist, den maximalen Gelenkradius im Alter zu trainieren und nicht zu verlieren. Im Mobility-Training wird viel mit Flows gearbeitet, um den Körper in ein Stoffwechseltraining zu bringen. Dabei werden alle Gelenke durchgearbeitet und auch die faszialen Strukturen mit bearbeitet. Bewegen und Dehnen über lange Muskelketten in möglichst vielen Bewegungsvarianten, um im Alltag fit zu bleiben. Mit dem Stuhl und auf der Matte.</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none">- Theoretische Grundlagen für Pilates und Mobilitytraining für Senioren- Beispielstunden Pilates und Mobilitytraining, sowohl auf der Matte, als auch mit dem Stuhl
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

PSG - SELBSTVERPFLICHTUNGSERKLÄRUNG

Seit dem 01.01.2022 ist es notwendig, neben den bisherigen Unterlagen zur Lizenzausstellung und Lizenzverlängerung auch die sogenannte PsG-Selbstverpflichtungserklärung einzureichen. Ohne diese unterschriebene Erklärung ist eine Ausstellung bzw. Verlängerung von Lizenzen nicht möglich.

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](#).

VERLÄNGERUNGSMODALITÄTEN VON BLSV-LIZENZEN:

Der Lehrgang kann nur dann zur Lizenz-Verlängerung anerkannt werden, wenn Sie bei allen 15 Unterrichtseinheiten anwesend sind. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebestätigung auszustellen. Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz.

Für die Lizenzverlängerung ist die Abgabe der geprägten Original-Lizenz NICHT mehr notwendig! Dies gilt unabhängig der jeweiligen Gültigkeit.

Wir benötigen im Anschluss an die Veranstaltung folgende Unterlagen nur noch per E-Mail:

- Die Teilnahmebestätigungen aller Fortbildungslehrgänge
- Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur PsG (PSG-Selbstverpflichtung)
- Die BY-Nummer sowie die Angabe der aktuellen Kontaktdaten

Die Unterlagen senden Sie bitte vollständig per E-Mail an:
uebungsleiter@blsv.de

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:

Samstag: 09:00-16:00 Uhr

Sonntag: 09:00-15:15 Uhr

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- Wechselkleidung
- Handtuch
- Schreibutensilien
- Skripte (ausgedruckt oder digital)
- Verpflegung (es wird vor Ort ein kleiner Imbiss gegen eine Spende angeboten)

Dokumente

PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf

TN_Skript_Stuhl_und_auf_der_Matte_2024-_Pilates.pdf

TN_Skript_Mobility_Senioren_.pdf

Veranstaltungsleitung

Elisabeth Rid

Referenten

Elvira Sehling-Hagn

Katrin Seibert

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Veranstaltungsbestätigung

Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Diese wird Ihnen innerhalb von ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss per E-Mail geschickt und zusätzlich in Ihrem QualiNET-Account hinterlegt. www.blsv-qualinet.de: Einloggen – Meine Buchungen öffnen – Details ansehen.

Mobility- und Pilatetraining

08.06. - 09.06. :

Meldeschluss

26.05.2024

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de