ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

RÜCKEN-FUSION UND BEST AGER GYM

Veranstaltungsnummer	101FB3524
Start- / Enddatum	07.12.2024 - 08.12.2024
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Lechrainhalle Scheuring Buchenweg 9,86937 Scheuring
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB3524 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

Rücken-Fusion:
Ein kräftiger Rücken, eine flexible Wirbelsäule und ein kräftiger Bauch
Die Fusion aus Bewegungselementen der Zen-Gymnastik, Yoga, Qi Gong, Pilates und funktionell-klassischen Kräftigungsübungen macht es möglich.
Effektive Core Moves und Bauchübungen, Mobilisationen, Dehnungen sowie Kraft, Balance und Konzentration. Das Beste aus allen Bewegungsformen ergibt ein effektives und modernes Rückentraining.

In diesem Seminar werden Ihnen viele Ideen und Anregungen für Ihre Rückenkurse zur Ergänzung, Erweiterung und Auffrischung Ihrer Übungsvielfalt vermittelt.

• Modernes Rückentraining mit globaler Übungsvielfalt
• Vorteile einer aufrechten Haltung
• Risken für den Rücken
• Grundlagenwissen
• Die Wirbelsäule
• Haltung und ihre Schwächen

Best Ager Gym:
Manche sportinteressierte finden erst im Rentenalter die nötige Zeit oder Einsicht, sich sportlich zu betätigen.
In diesem Seminar erfahren Sie, wie man diese Zielgruppe effektiv, motivierend und gesundheitsorientiert dauerhaft gewinnen kann.

• Fähigkeitsverlust gleichzeitig Informationen aufzunehmen, zu verarbeiten
• Wohldosiertes Training – Soziale Aspekte
• Motorische Fähigkeiten stagnieren
• Muskelmasse
• Herz-Kreislauf-System
• Körpergewicht
• Knochenmasse
• Beweglichkeit
• Nervensystem / Motorik
• Depressionen
• Empfehlungen
• Rückengerecht auf den Boden gehen
• Kontraindikationen
• Gleichgewichtsstörungen / Gehstörung / Sturzgefahr

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

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: 09:00-17:30 Uhr Sonntag: 09:00-13:30 Uhr Bitte mitbringen: - Gymnastikmatte - Wechselkleidung - warme Socken + Sportkleidung - leichte Decke - Dusch-Handtuch (möglichst groß) - Schreibutensilien - Skript/Unterlagen (ausgedruckt oder digital) - Verpflegung (Essen und Getränke)
Dokumente	PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf Handout_Best_Ager_Gym_2024.pdf Ruecken_Fusion_-_Teilnehmer_-_Script_2024.pdf
Veranstaltungsleitung	Andrea Harbich
Referenten	Heiko Czichoschewski
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.
Rücken-Fusion	07.12. - 08.12. :
Meldeschluss	24.11.2024
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de