

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

AB IN DIE MITTE – INDOOR-TRAINING FÜR OUTDOOR-HELDEN!

Veranstaltungsnummer	102FB0224
Start- / Enddatum	24.02.2024 - 25.02.2024
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Zweifachturnhalle Osterhofen Seewiesen 16,94486 Osterhofen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 102FB0224 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Ein Programm, das euch mental und physisch zu den Zentralen Trainingsaspekten für Sport im Freien bringt. Freut euch auf eine abwechslungsreiche Veranstaltung mit Ausgleichstraining, Anregungen für die Regeneration und sportspezifischen Übungen zur Vorbereitung für die nächste Outdoor-Saison.
Inhalte	Körperwahrnehmung, Gleichgewicht und Stabilität, Kräftigung der notwendigen Muskulatur im Hinblick auf sport-/alltagsbezogene Haltungs- und Bewegungsaspekte. Sportspezifische und allgemeine Regeneration sowie Ausgleichsübungen. Outdoor-Fitness im Winter. Hier lernst du die Zusammenhänge einzelner Übungsmethoden und wie du diese zum Erreichen des Trainingsziels bei unterschiedlich sportlichen Gruppen bis hin zum Präventionssport einsetzt. Erfahre, wie Körper und Geist zusammenwirken und du so mehr Bewegungsökonomie erreichst. Gemeinsam transferieren wir dies für Übungen im Freien und werden auch im Freien trainieren!
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein volle Sporttauglichkeit
Sonstige Informationen	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, Ihre Lizenz zu verlängern! Eine Aufteilung bzw. Kombination der 15 Unterrichtseinheiten mit anderen Fortbildungsmaßnahmen ist bei diesem Lehrgang nicht möglich. Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz. 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

Von den Teilnehmern mitzubringen sind: Schreibsachen, Sportsachen für drinnen und wetterangepasste Kleidung für draußen, Gymnastikmatte, Kleingeräte soweit vorhanden (Bsp.: kl. Gymnastikball, Tennisball, Wärmflasche, Ballkissen, Schaumstoff-Block, leerer Joghurtbecher, mit Sand oder Wasser halb volle PET-Flasche, Ring-/Schlaufenbänder).

Veranstaltungsleitung

Referenten

Franz Xaver Biendl

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter B Sport in der Prävention
Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Unterricht in Theorie und Praxis

24.02. - 25.02. : Zweifachturnhalle Osterhofen

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

100,00 €

Meldeschluss

17.02.2024

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Niederbayern

Ansprechpartner

Tobias Riedl, riedl@blsv-niederbayern.de