

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### KRAFT DURCH GEFÜHL

<b>Veranstaltungsnummer</b>	102FB0720
<b>Start- / Enddatum</b>	26.09.2020 - 27.09.2020
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Doppeltturnhalle der Mittelschule Saal Lindenstraße 28,93342 Saal an der Donau
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 102FB0720 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Ein Programm, das euch mental stärkt und die physische Ausgeglichenheit verbessert. Freut euch auf eine entspannte Veranstaltung zum auftanken.
<b>Inhalte</b>	Hier lernst du die Effekte einzelner Übungen und wie du diese zum Erreichen des Trainingsziels bei unterschiedlichen sportlichen Gruppen einsetzt. Erfahre, wie du einzelne Übungsaspekte kombinieren kannst und innerlich mehr Kraft entfaltet. Gemeinsam erarbeiten wir uns typische Stundenbilder. Mobilisation der Hüfte, der Wirbelsäule und des Schulergürtels. Stand- und Rumpfstabilität, Übungen zur Körperwahrnehmung im Hinblick auf Haltungs- und Bewegungsaspekte. Meditationspraxis.
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein volle Sporttauglichkeit
<b>Sonstige Informationen</b>	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. Bitte mitbringen: Schreibsachen, Sportsachen für drinnen und draußen, Gymnastikmatte und soweit vorhanden Meditationskissen /-bänkchen.
<b>Organisatorische Hinweise</b>	Mitzubringen sind: Schreibsachen, Sportsachen für drinnen und draußen, Gymnastikmatte und, soweit vorhanden, Meditationskissen und /-bänkchen
<b>Veranstaltungsleitung</b>	
<b>Referenten</b>	Franz Xaver Biendl
<b>Lizenzverlängerungen</b>	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

**Unterricht in Theorie und  
Praxis**

26.09. - 27.09. : Doppelturnhalle der Mittelschule Saal

**Meldeschluss**

20.09.2020

**Anzahl der Plätze**

30

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Niederbayern

**Ansprechpartner**

Tobias Riedl, [riedl@blsv-niederbayern.de](mailto:riedl@blsv-niederbayern.de)