

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

MENTALE UND KÖRPERLICHE FITNESS - WIE WIR COACHES EIN GANZHEITLICHES TRAINING ERMÖGLICHEN KÖNNEN

Veranstaltungsnummer	10201FB0422
Start- / Enddatum	14.05.2022 - 14.05.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	VfL Landshut-Achdorf Veldener Straße 90,84036 Landshut
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10201FB0422 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Inhalte	Wie Glaubenssätze Dein Denken beeinflussen Das innere Team Teambuilding mit Fokus auf „Kreativität und Motivation“ anhand von Spielen Die 5 Tibeter +1, „Die Quelle der Jugend“ • Yoga Grundlagen in Theorie und Praxis Autogenes Training und Meditation • Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR) • Klangmeditation • Traumreise Mit dem richtigen Mindset und einem gesunden Ausgleich zwischen Körper und Geist können wir als Trainer die bestmögliche Motivation vermitteln. Motivierte SportlerInnen erzielen Höchstleistungen und haben Freude am Sport. Letztlich müssen wir als Vorbild dieses Know-how 1zu1 weitergeben. Potentialentfaltung auf allen Ebenen ist das Geheimrezept für erfolgreiche SportlerInnen die auch Spaß am Sport haben wollen. Es geht nicht nur um das Gewinnen, sondern viel mehr um das Genießen der einzelnen Sporteinheiten. Ein guter Ausgleich von Regeneration und Spannung ist dabei sehr wichtig.
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein volle Sporttauglichkeit
Sonstige Informationen	Der Lehrgang kann nur dann zur Lizenz-Verlängerung anerkannt werden, wenn Sie bei allen 8 Unterrichtseinheiten anwesend sind. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, Ihre Lizenz zu verlängern! Eine Aufteilung bzw. Kombination der 8 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 /-bänken.
Organisatorische Hinweise	Mitzubringen sind: Schreibsachen, Sportsachen für drinnen und draußen, Decke für Meditation
Veranstaltungsleitung	
Referenten	Claudia Hahn

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

Unterricht in Theorie und Praxis

14.05. - 14.05. : VfL Landshut-Achdorf

Meldeschluss

10.05.2022

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Landshut

Ansprechpartner

Tobias Riedl, riedl@blsv-niederbayern.de