

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

AB IN DIE MITTE: FIT FÜR DRAUßEN

Veranstaltungsnummer	102FB0223
Start- / Enddatum	18.03.2023 - 19.03.2023
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle VfL Landshut-Achdorf Veldener Str. 90,84036 Landshut
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 102FB0223 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Ein Programm, das euch mental und physisch in euer Mitte bringt. Freut euch auf eine abwechslungsreiche Veranstaltung mit einer Mischung aus Breitensport und Präventives Training für mehr Spass an der Bewegung im Freien. Inhalte Schlagworte: Körperwahrnehmung, Gleichgewicht und Stabilität bis ins reife Alter, Kräftigung der notwendigen Muskulatur im Hinblick auf sport-/alltagsbezogene Haltungs- und Bewegungsaspekte. Einführung in Outdoor-Fitness
Inhalte	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.
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.
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 C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter B Sport in der Prävention
Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Unterricht in Theorie und Praxis

18.03. - 19.03. : VfL Landshut-Achdorf

Meldeschluss

11.03.2023

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Niederbayern

Ansprechpartner

Tobias Riedl, riedl@blsv-niederbayern.de