

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### AB IN DIE MITTE! OUTDOOR SPEZIAL

<b>Veranstaltungsnummer</b>	102FB0423
<b>Start- / Enddatum</b>	22.04.2023 - 23.04.2023
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Doppelturnhalle 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 102FB0423 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 und physisch in euer Mitte bringt. Freut euch auf eine abwechslungsreiche Veranstaltung mit einer Mischung aus Hallensport und Outdoorfitness für ein Bewegungsangebot im Freien. Inhalte Schlagworte: Körperwahrnehmung, Gleichgewicht und Stabilität bis ins reife Alter, Kräftigung der notwendigen Muskulatur im Hinblick auf sport-/alltagsbezogene Haltungs- und Bewegungsaspekte. Outdoor-Fitness
<b>Inhalte</b>	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.
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein volle Sporttauglichkeit
<b>Sonstige Informationen</b>	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). Voraussetzung: Volle Sporttauglichkeit 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.
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Franz Xaver Biendl Erich Schneider

**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**

22.04. - 23.04. :

**Meldeschluss**

15.04.2023

**Anzahl der Plätze**

30

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Niederbayern

**Ansprechpartner**

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