

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### FITNESSIDEEN FÜR DIE ZWEITE LEBENSHÄLFTE

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstaltungsnummer</b>     | 10307FB0123                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Start- / Enddatum</b>        | 07.10.2023 - 07.10.2023                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Dauer</b>                    | 8 UE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Veranstaltungsort</b>        | Schulturnhalle Kulmain<br>Schulplatz 1,95508 Kulmain                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Anmeldung</b>                | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10307FB0123 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Beschreibung</b>             | Gleichgewichts- und Koordinationstraining stehen im Mittelpunkt der Fortbildung. Sie erhalten vielfältige Ideen für gesundheitsorientierte Bewegungsangebote für die Zielgruppe 50 plus. Unsere Mitglieder im Verein wollen möglichst lange fit und gesund für den Alltag bleiben. Eine Ganzkörperkräftigung mit Theraband/Elastiband und Brasils sowie Kraft- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Inhalte</b>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Handtuch Fitness</li><li>- Gleichgewichtstraining</li><li>- Krafttraining mit Bändern</li><li>- Dehnen und Entspannen</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Teilnahmevoraussetzungen</b> | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Sonstige Informationen</b>   | <p><b>VERLÄNGERUNGSMODALITÄTEN VON BLSV-LIZENZEN:</b></p> <p>Diese Fortbildung wird mit 8 UE zur Verlängerung der angegebenen Lizenzen anerkannt. Für die Verlängerung der BLSV-Übungsleiterlizenz benötigen Sie weitere Unterrichtseinheiten. Bitte beachten Sie die aktuellen Gültigkeiten und Verlängerungsmodalitäten für Ihrer Lizenz: <a href="https://www.blsv-qualinet.de/verlaengerungsmodalitaeten.html">https://www.blsv-qualinet.de/verlaengerungsmodalitaeten.html</a></p> <p>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, eine Teilnahmebestätigung auszustellen! Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz.</p> |

## Organisatorische Hinweise

### ZUM LEHRGANG MITZUBRINGEN:

- Hallenbekleidung/Hallenschuhe
- Gymnastikmatte
- Handtuch

### LEHRGANGSZEITEN:

Tagesfortbildung (8 UE) von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr inkl. Pausen

## Veranstaltungsleitung

Edith König

## Referenten

Marlene Stopfer-Höhn

## 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

## Veranstaltungsbestätigung

Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss und Teilnahme am gesamten Lehrgang eine Teilnahmebestätigung. Diese geht Ihnen per E-Mail zu bzw. kann von Ihnen ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss direkt in Ihrem Account unter [www.blsv-qualinet.de](http://www.blsv-qualinet.de) abgerufen werden.

## Fitnessideen für die zweite Lebenshälfte

07.10. - 07.10. : Schulturnhalle Kulmain

## Informationen zur Verpflegung

Selbstverpflegung

## Meldeschluss

26.09.2023

## Anzahl der Plätze

30

## Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Tirschenreuth

## Ansprechpartner

Thomas Fink, [thomas.fink@blsv.de](mailto:thomas.fink@blsv.de)