ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

FITNESSIDEEN FÜR DIE ZWEITE LEBENSHÄLFTE

Veranstaltungsnummer	103FB0722
Start- / Enddatum	19.11.2022 - 20.11.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Rehbühlschule Adalbert-Lindner-Straße 9,92637 Weiden
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0722 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Unsere Mitglieder im Verein wollen möglichst lange fit und gesund bleiben. Sie erhalten in der Fortbildung vielfältige Ideen für gesundheitsorientierte Bewegungsangebote für die Zielgruppe 50 plus. Nicht zu kurz kommen dabei das Training der Koordination und Beweglichkeit. Yoga und Entspannungsübungen runden die Fortbildung ab.
Inhalte	- Wie werde ich fit und beweglich älter - geeignete Spiele für Altere - Altersgerechtes Zirkeltraining mit und ohne Gerät - Gymnastik für die Wirbelsäule - Yoga / Dehnen / Entspannung
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	- Bitte Gymnastikmatte und Decke für Entspannung mitbringen - Selbstverpflegung - Wegen der Energiekrise wird die Raumtemperatur in der Halle abgesenkt. Bitte an wärmende Sportbekleidung denken.
Veranstaltungsleitung	Ernst Werner
Referenten	Sylvia Krieg Walter Rosenkranz Manuela Bernowsky Carmen Schneider
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter B Sport in der Prävention
Veranstaltungsbestätigung	Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang (15 UE) erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.
Fitnessideen für die zweite Lebenshälfte	19.11. - 20.11. : Rehbühlschule

Meldeschluss	30.10.2022
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz
Ansprechpartner	Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de