

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

KLEINE SPIELE FÜR DIE HALLE UND IM SENIORENSPORT

Veranstaltungsnummer	10301FB0222
Start- / Enddatum	17.09.2022 - 17.09.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Werner-von-Siemens-Gymnasium (Sporthalle) Brennesstr. 4,93059 Regensburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10301FB0222 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Der demographische und gesellschaftliche Wandel geht auch an Sportvereinen nicht spurlos vorbei und spiegelt sich bereits im Anstieg des Durchschnittsalters in den Vereinen. Mit den biologischen Veränderungen im Alterungsprozess einher geht in der Reihenfolge Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer auch ein Rückgang der für sportliche Leistung wichtigsten Eigenschaften einher. In dem Kurs wird dargestellt wie die biologischen Veränderungen sich auf die sportlichen Fähigkeiten auswirken und welche Sportarten geeignet sind, bis in das hohe Alter ausgeübt zu werden. Neben Ausdauersportarten sind dies auch kleine Spiele mit denen alle wichtigen körperlichen und kognitiven Funktionen angesprochen werden können und ein dauerhafter Quell für Fitness und Freude am Sport sind. Die zweite Hälfte des Kurses beinhaltet praktische Übungen zum Zweck der eigenständigen Gestaltung von Trainingsstunden.
Inhalte	- Auswirkungen der biologischen Veränderungen auf die sportlichen Fähigkeiten - Infos zu geeigneter Sportarten bis ins hohe Alter - Kleine Spiele und praktische Übungen zum Zweck der eigenständigen Gestaltung von Trainingsstunden
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	- Bitte Gymnastikmatte mitbringen. - Selbstverpflegung
Veranstaltungsleitung	Rainer Welz
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	Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang (8 UE) erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.

**Kleine Spiele für die Halle
und im Seniorensport**

17.09. - 17.09. : Werner-von-Siemens-Gymnasium (Sporthalle)

Meldeschluss

04.09.2022

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Regensburg

Ansprechpartner

Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de