

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

STARK, FIT UND BEWEGLICH

Veranstaltungsnummer	103FB0423
Start- / Enddatum	14.10.2023 - 15.10.2023
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Schule am Napoleonstein (Turnhalle) Erikaweg 77,93053 Regensburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0423 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Unsere Mitglieder im Verein wollen bis ins hohe Alter fit und gesund bleiben. Sie erhalten in der Fortbildung vielfältige Ideen für gesundheitsorientierte Workouts mit den Schwerpunkten Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Da Männer oft beim Gesundheitssport und in Gymnastikstunden unterrepräsentiert sind, gehen wir gezielt auch auf diese Thematik ein und zeigen auf, wie Angebote auch für Männer 50 plus attraktiver werden können.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- „Der vergessene Mann“ - geeignete Bewegungsangebote für Männer in der zweiten Lebenshälfte in Theorie und Praxis- „Stark, fit und beweglich“ werden und bleiben durch kleine Spiele- Verschiedene Circuit Trainings mit und ohne Gerät- Dehnung intensiv- Entspannung
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	<ul style="list-style-type: none">- Gymnastikmatte und Decke für Entspannung mitbringen.- Selbstverpflegung <p>- Anfahrt zur Turnhalle über Unterislinger Weg - Tulpenweg - Erikaweg; Lehrerparkplätze nutzbar</p>
Dokumente	Handout_Fortbildung_BLSV.pdf
Veranstaltungsleitung	Ralf Bernowsky
Referenten	Tizian Schuck Walter Rosenkranz 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.

Stark, fit und beweglich

14.10. - 15.10. : Schule am Napoleonstein (Turnhalle)

Meldeschluss

01.10.2023

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz

Ansprechpartner

Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de