

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

SENIOREN FIT (HOF)

Veranstaltungsnummer	104FB0324
Start- / Enddatum	15.06.2024 - 16.06.2024
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Reinhart Gymnasium, Turnhalle Max-Reger-Straße 71, 95030 Hof
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0324 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	

SENIOREN FIT

Sie erhalten bei dieser Veranstaltung spezielle Fachkenntnisse und Fähigkeiten, um optimale Trainings- und Betreuungskonzepte für Senioren erstellen zu können. Inhalte der Fortbildung sind die Besonderheiten der Trainingsgestaltung (Körperwahrnehmung, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Entspannung, Motivation), spezifische Krankheitsbilder und der richtige Umgang mit der Zielgruppe.

Inhalte

- Aufwärmen mit Schwung
- Kraft und Bewegungstest zur Selbstkontrolle
- reaktives Training (Kraft und Ausdauer mit verschiedenen Hanteln)
- Entspannung von Kopf bis Fuß
- Gehirnjogging durch Koordinationsübungen
- Sturzprophylaxe
- Gleichgewichtsübungen / Augen-Hand-Koordination
- Nordic Walking

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie [hier](#).

Organisatorische Hinweise

Sie benötigen Schreibmaterial, Sportbekleidung für innen und außen und eine Gymnastikmatte. Bitte bringen Sie **Nordic Walking Stöcke** (falls vorhanden) mit.

Das Parken in der Auffahrt der Dreifach-Turnhalle am Rosenbühl ist verboten (Feuerwehruzufahrtszone).

Unterrichtszeit:

Sa. 08:30 - 16:00 Uhr

So. 08:30 - 13:00 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

Referenten

Martina Beck

Marlene Stopfer-Höhn

Matthias Gallmetzer

Michaela Mäder-Schletz

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Veranstaltungsbestätigung

Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei zwischenzeitlicher oder vorzeitiger Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine anteilige Anerkennung ist nicht möglich.

Bitte beachten Sie die [Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen](#).

Lizenzverlängerung

Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die folgenden Unterlagen komplett zur weiteren Veranlassung an:

E-Mail: uebungsleiter@blsv.de

- Bitte die BY-Nummer und die aktuellen Kontaktdaten angeben
- Teilnahmebestätigung(en)
- [PsG-Selbstverpflichtung](#)

Termin

15.06. - 16.06. :

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

100,00 €

Informationen zur Verpflegung

Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen.

Meldeschluss

08.06.2024

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

Ansprechpartner

Martin Tupy, oberfranken@blsv.de