

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

SPORT- UND GESUNDHEITSTAG 2021 - LEHRGANG B (BAYREUTH)

Veranstaltungsnummer	104FB1221
Start- / Enddatum	02.10.2021 - 02.10.2021
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Grundschule St. Georgen Bayreuth Riedelsberger Weg 20,95448 Bayreuth
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB1221 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

Sportpsychologische Grundlagen zur Führung einer Sportgruppe

(Prof. Dr. Stefan Voll)

„Gewonnen wird zwischen den Ohren!“ oder „Das Spiel haben wir im Kopf verloren!“ Solche oder ähnliche gelagerte Aussagen werden oft unreflektiert zu Rate gezogen, um sportliche Leistungen zu erklären. Und tatsächlich ist es so, dass einen großen Teil der Leistung die „mentale Verfasstheit“, also die Motivation, die Leistungsbereitschaft oder das Durchhaltevermögen ausmachen. Der Workshop beleuchtet konkrete Situationen im Training und geht dabei unter sportpsychologischem Gesichtspunkt auf die Rolle des Übungsleiters unter Optimierungsüberlegungen ein.

Beweglich und aktiv durch vielfältiges Faszientraining (Claudia Tupy)

Nach einer kurzen theoretischen Einführung als Basis für ein effektives und sinnvolles Faszientraining lernen wir viele praktischen Übungen und Beispiele zur Umsetzung in den eigenen Kursstunden kennen. Ein Workshop – garantiert mit viel Input und neue Ideen!

Pilates & YinYoga (Anja Müller)

Pilates Standing Balance

Ein Workout für den gesamten Körper nach den Pilates-Prinzipien für mehr Balance und Körperhaltung. Die Übungen im Stand erlauben es, dieses Training jederzeit und überall zu integrieren

YinYoga

Im YinYoga wird das Wissen des aus Indien stammendem Yoga mit dem Wissen der TCM (traditionellen chinesischen Medizin) verbunden. Die Stellungen (Asanas) werden länger gehalten, so dass das tiefliegende fasziale Gewebe und die Meridiane trainiert werden. Verspannungen werden sanft gelöst, Körper und Geist können sich entspannen.

Slackline (Andrea und Jürgen Strobel)

Slacklines heißt „Balancieren“ auf einem Kunstfaserband. Ein Spaß für jeden, egal ob jung oder älter: Bei der Einführung Slackline lernst Du, was bei Auf- und Abbau zu beachten ist, wie man sich beim Slacklining in der Natur verhält und was in der Halle zu beachten ist.

Und: wir machen miteinander die ersten Schritte auf der Slackline.

Inhalte

- Sportpsychologische Grundlagen zur Führung einer Sportgruppe
- Beweglich und aktiv durch vielfältiges Faszientraining
- Pilates & YinYoga
- Slackline

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Organisatorische Hinweise

Sie benötigen Schreibmaterial, Sportbekleidung für innen und außen und eine Gymnastikmatte.

Informationen zum Hygieneschutzkonzept senden wir Ihnen in der Woche vor der Veranstaltung zu.

Veranstaltungszeit:
Sa 09:00 - 16:15 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

Dokumente

Der_ideale_Trainer_Artikel.pdf
Sportpsychologische_Faktoren_Vortrag.pdf
Anleitung_fuer_Teilnehmer_erste_Schritte_auf_der_Slackline_geschuetzt.pdf

Veranstaltungsleitung

Monika Engelhardt

Referenten

Anja Müller
Stefan Voll
Jürgen Strobel
Claudia Tupy

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter B Sport in der Prävention
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Übungsleiter B Sport für Ältere

Veranstaltungsbestätigung

Nach Teilnahme am Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, Ihre Lizenz zu verlängern. Bitte beachten Sie die Gültigkeit und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen.

Termin

02.10. - 02.10. :

Informationen zur Verpflegung

Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen.

Meldeschluss

25.09.2021

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

Ansprechpartner

Martin Tupy, oberfranken@blsv.de