

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

KRAFT UND AUSDAUER ALS BASIS JEDES TRAININGS (POXDORF)

| | |
|---------------------------------|---|
| Veranstaltungsnummer | 104FB0822 |
| Start- / Enddatum | 03.12.2022 - 04.12.2022 |
| Dauer | 15 UE |
| Veranstaltungsort | Turnhalle der Tagesschule Poxdorf Schulstr. 8,91099 Poxdorf |
| Anmeldung | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0822 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de |
| Beschreibung | <h4>KRAFT UND AUSDAUER ALS BASIS JEDES TRAININGS</h4> <p>Effektives Krafttraining ohne Geräte und verschiedene Trainingsideen für ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining bilden die Grundlage für viele Sportarten.</p> |
| Inhalte | <ul style="list-style-type: none">▪ Effektive Kräftigungsübungen▪ Fatburner & Bodystyling▪ kleine (Kraft-) Spiele▪ Gesundheitsorientierte (Ski)Gymnastik▪ Herz-Kreislauf Training mit dem Springseil▪ Der gesundheitsorientierte Ausdauersport |
| Teilnahmevoraussetzungen | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein |
| Sonstige Informationen | Sie benötigen Schreibmaterial, warem Sportbekleidung und eine Gymnastikmatte. Bitte falls vorhanden Speed-Ropes mitbringen. Veranstaltungszeit: Sa. 08:30 - 15:30 Uhr So. 08:30 - 14:30 Uhr (Änderungen vorbehalten) |

Organisatorische Hinweise

Lizenzverlängerung

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

Bayerischer Landes-Sportverband e.V.
Lizenzmanagement
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

- Original-Übungsleiterlizenz bzw. Vereinsmanagerlizenz
- Kopie(n) der Teilnahmebestätigung(en)
- [PsG-Selbstverpflichtung](#)
- Kontaktdaten, insbesondere aktuelle E-Mailadresse

Dokumente

PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf Handout_Dehnen.pdf Handout.pdf
trainingsbereiche_tabelle_1.pdf
2022_1204_WS_Effektiv_Kraft_Ausdauer_final.pdf

Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

Referenten

Monika Martin
Mirelle Herpel
Astrid Hess
Hannes Laubmann

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)

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](#).

Termin

03.12. - 04.12. :

Informationen zur Verpflegung

Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen, es gibt vor Ort keine Verpflegungsmöglichkeiten.

Meldeschluss

26.11.2022

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

Ansprechpartner

Martin Tupy, oberfranken@blsv.de