

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

ALLGEMEINE FITNESSGYMNASTIK MIT UND OHNE STUHL (NICHT NUR FÜR ÄLTERE) (HOF)

Veranstaltungsnummer	104FB0922
Start- / Enddatum	10.12.2022 - 11.12.2022
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 104FB0922 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	

ALLG. FITNESSGYMNASTIK FÜR SENIOREN

"Rund um den Stuhl" – eine Gymnastik von soft and easy bis zu einem high-end-level an Fitnessgymnastik wirst du hier erfahren dürfen.

Bedenke: Ein Stuhl ist nicht nur zum Sitzen da!

Abwechslung und eine Menge Spaß bietet dieses einfache und doch interessante Trainingsgerät für alle Teilnehmer. Die Inhalte werden an den Trainingszustand der Teilnehmer angepasst, körperliche Einschränkungen und sonstige momentane Beschwerden finden Berücksichtigung.

An diesem Wochenende lernen wir verschiedene Inhalte aus dem Cardiotraining, funktioneller Gymnastik, Rückenfitness und dem Mobility-Training. Die Stundenbilder sind so aufgebaut, dass du sie in deinen eigenen Unterricht integrieren kannst.

Inhalte

- Welchen Sport braucht ein Senior?
- Spielend ausdauernd
- Herz-Kreislauf-Training
- Bewegung rund um den Stuhl
- Fit in Balance
- 1. Hilfe bei Sportverletzungen

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

Sie benötigen Schreibmaterial, warme Sportbekleidung und eine Gymnastikmatte.

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

Veranstaltungszeit:

Sa. 08:30 - 17:00 Uhr

So. 08:30 - 12:30 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
uebungsleiter@blsv.de

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

Dokumente

Erste_Hilfe_Sportmedizin.pdf Reanimation.pdf
Gymnastik_mit_Stuhl.PDF Bewegung_10_Gruende.pdf
Kraeftigung_mit_Ball.PDF Sitzgymnastik.pdf
Spielend_Ausdauer_2023.pdf UEbungen_mit_dem_Stab.pdf

Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

Referenten

Marlene Stopfer-Höhn
Karl Bernet

Lizenzverlängerungen

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

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

10.12. - 11.12. :

Informationen zur Verpflegung

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

Meldeschluss

03.12.2022

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

Ansprechpartner

Martin Tupy, oberfranken@blsv.de