

## ÜL-FORTBILDUNG 16 UE

### KOMMUNIKATION UND ACHTSAMKEIT - DIE IDEALE ERGÄNZUNG (KULMBACH)

|                             |                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstaltungsnummer</b> | 204FB0122                                                                                                                                                                                               |
| <b>Start- / Enddatum</b>    | 19.03.2022 - 20.03.2022                                                                                                                                                                                 |
| <b>Dauer</b>                | 16 UE                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Veranstaltungsort</b>    | Dreifachsporthalle CVL-Realschule Kulmbach<br>Alte Forstlahmer Str. 16,95326 Kulmbach                                                                                                                   |
| <b>Anmeldung</b>            | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 204FB0122 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a> |

#### Beschreibung

### KOMMUNIKATION UND ACHTSAMKEIT - DIE IDEALE ERGÄNZUNG

Wir beginnen mit einem besonderem Vormittag, an dem wir gemeinsam das richtige Zuhören lernen wollen. Durch richtiges Zuhören können wir auch in unserer Rolle als Trainer stärker werden und eine fürsorgliche und konfliktvermeidende Vorbildfunktion einnehmen. Am Nachmittag erleben wir das Fitness-Studio für Zuhause und schließen mit Yoga, Meditation und Achtsamkeitstraining einen interessanten Tag. Der Sonntag steht ganz unter dem Zeichen Gesunder Rücken und Faszientraining, natürlich mit und ohne Rolle

#### Inhalte

- Richtig zuhören - ein wahres Wundermittel im Privaten, sowie auch in der Trainerrolle im Sport
- Das Fitness-Studio für zu Hause! Fitness Training mit dem eigenen Körper und Alltagsgegenständen
- Yoga, Meditation, Achtsamkeitstraining
- Erste Hilfe im Sport
- Faszientraining - mit und ohne Rolle
- Gesunder Rücken

#### Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

#### Sonstige Informationen

Diese Veranstaltung hat einen gesonderten Preis, da sie aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales, durch den Bayerischen Jugendring gefördert wird.

#### Organisatorische Hinweise

An beiden Tagen sind Sportkleidung (Hallenturnschuhe), eine Gymnastikmatte sowie Schreibmaterial mitzubringen. Die Veranstaltung beginnt am Samstag um 8:30 Uhr und endet um 18:15 Uhr. Beginn am Sonntag um 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr.

#### Veranstaltungsleitung

Natalie Eichstaedt

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Referenten</b>                    | Corinna Stenzel<br>Doris Gimmel<br>Klaus Roder<br>Claudia Tupy                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Lizenzverlängerungen</b>          | Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere<br>Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche<br>Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)<br>Übungsleiter B Sport in der Prävention                                                                   |
| <b>Veranstaltungsbestätigung</b>     | Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, diesen Lehrgang zur Lizenzverlängerung anzurechnen. Bitte beachten Sie die Gültigkeit und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen. |
| <b>Wochenendlehrgang</b>             | 19.03. - 20.03. : Dreifachsporthalle CVL-Realschule Kulmbach                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Informationen zur Verpflegung</b> | Selbstverpflegung - bitte denken Sie daran Verpflegung und Getränke selbst mitzubringen, ein gemeinsames Mittagessen ist leider momentan noch nicht möglich!                                                                                                                                 |
| <b>Meldeschluss</b>                  | 05.03.2022                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Anzahl der Plätze</b>             | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Veranstalter</b>                  | Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportbezirk Oberfranken                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Ansprechpartner</b>               | Birgit Schmidt, <a href="mailto:geschaeftsstelle@sportjugend-oberfranken.de">geschaeftsstelle@sportjugend-oberfranken.de</a>                                                                                                                                                                 |