

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

KOMMUNIKATION UND ACHTSAMKEIT - DIE IDEALE ERGÄNZUNG (KULMBACH)

Veranstaltungsnummer	204FB0923
Start- / Enddatum	17.06.2023 - 18.06.2023
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Dreifachsporthalle CVL-Realschule Kulmbach Alte Forstlahmer Str. 16,95326 Kulmbach
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 204FB0923 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

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

Organisatorische Hinweise

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. An beiden Tagen sind Sportkleidung (Hallenturnschuhe), eine Gymnastikmatte sowie Schreibmaterial mitzubringen. Für die Fitness-Einheiten am Samstag Nachmittag bitte einen leeren Getränkekasten mitbringen. Vielen Dank.

Veranstaltungsleitung

Natalie Eichstaedt

Referenten	Corinna Stenzel Doris Gimmel Klaus Roder Claudia Tupy Urte Ketels
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche 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 <u>nicht</u> möglich eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine anteilige Anerkennung ist <u>nicht</u> möglich. Bitte beachten Sie die Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen .
Zusatz	17.06. - Uhr:
Wochenendlehrgang	17.06. - 18.06. : Carl von Linde Realschule Kulmbach
Informationen zur Verpflegung	Selbstverpflegung - Bitte bringen Sie sich ausreichend Verpflegung und Getränke mit. In der Nähe gibt es aber auch eine Bäckerei und eine Metzgerei.
Meldeschluss	03.06.2023
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportbezirk Oberfranken
Ansprechpartner	Birgit Schmidt, geschaeftsstelle@sportjugend-oberfranken.de