

## ÜL-FORTBILDUNG 5 UE

### KÖRPERLICHE UND GEISTIGE FITNESS IM ALTER

<b>Veranstaltungsnummer</b>	10508FB0324
<b>Start- / Enddatum</b>	16.11.2024 - 16.11.2024
<b>Dauer</b>	5 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Emetzheim, Grundschule Alesheim-Emetzheim Flurstraße 2 ,91781 Weißenburg
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10508FB0324 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Körperliche und geistige Fitness im Alter
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Warm up mit Hula Hoop, Wirbelsäulengymnastik + Übungen mit dem Stuhl</li><li>- Herz- und Lungensport, Praxis + Theorie</li><li>- Sanftes Yoga im Alter</li><li>- Slow Deep Work</li><li>- Stretching / Faszienübungen auch mit Black Roll; Phantasiereise / Entspannung</li></ul>
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Sonstige Informationen</b>	Bitte bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie <a href="#">hier</a> .
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Annette Mündl
<b>Referenten</b>	Christine Schwegler
<b>Lizenzverlängerungen</b>	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention
<b>Termin</b>	16.11. - 16.11. :
<b>Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied</b>	<b>40,00 €</b> buchbar bis <b>24.08.2024</b>
<b>Meldeschluss</b>	15.11.2024
<b>Anzahl der Plätze</b>	20

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Weißenburg -  
Gunzenhausen

**Ansprechpartner**

Michaela Tesauo, [mittelfranken@blsv.de](mailto:mittelfranken@blsv.de)