ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

GESUNDHEITSSPORT - PRÄVENTION UND FITNESS NACH NEUESTEN ERKENNTNISSEN

Veranstaltungsnummer	105FB1621
Start- / Enddatum	11.12.2021 - 12.12.2021
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Schwabach, Bismarckhalle Bismarckstr. 8,91126 Schwabach
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 105FB1621 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Längst hat der Gesundheitssport in die Vereinslandschaft Einzug gehalten und es gibt immer mehr Angebote in diesem Bereich. Doch gerade wenn es um Prävention und Fitness geht, gilt es nach neusten Erkenntnissen zu trainieren, um so Herz-Kreislauf-System, Muskelapparat und Geist schonend, aber effektiv zu stärken. In diesem Lehrgang bekommen Sie neue wissenschaftliche Erkenntnisse, leicht umsetzbare Anregungen und essentielle Korrekturhinweise praxisnah und anwendungsorientiert vermittelt.
Inhalte	- Theoretische Zusammenhänge Sport und Gesundheit - Ein Leben lang fit und gesund dank richtiger Übungsanpassung - Was können Gesundheitstrends und neue Sportgeräte? - Ausdauer und Aufwärmen schonend integrieren - Kraftübungen für jedermann und überall - Koordination und Beweglichkeit zur Erhaltung der Alltagskompetenz - Entspannung und Regeneration
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Bitte bringen Sie die Originallizenz zum Lehrgang mit.
Veranstaltungsleitung	Alfred Aldenhoven
Referenten	Maximilian Zagel Thomas Neu Ronja Bracher Sylvia Knabe
Lizenzverlängerungen	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 Übungsleiter B Sport für Ältere
Termin	11.12. - 12.12. : Schwabach, Wolfram-von-Eschenbach Gymnasium
Informationen zur Verpflegung	Keine Verpflegung vor Ort. Verpflegung muss selber mitgebracht werden.

Meldeschluss	10.12.2021
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Mittelfranken
Ansprechpartner	Michaela Tesauro, mittelfranken@blsv.de