

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### FITNESSTRAINING IN DER HALLE

<b>Veranstaltungsnummer</b>	106FB0320
<b>Start- / Enddatum</b>	07.03.2020 - 08.03.2020
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Hammelburg, Frobenius-Gymnasium Von der Tann Straße 8,97762 Hammelburg
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 106FB0320 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Einführung und Vertiefung der wichtigsten Trainingsmethoden im Kraft- und Ausdauertraining. In diesem Zusammenhang wird besonders auf gesundheitsrelevante Aspekte des Kraft- und Ausdauertrainings eingegangen. Spielerische Elemente kommen dabei genauso zum Einsatz wie das bewährte Circuittraining. Die Teilnehmer experimentieren in Gruppen mit Belastungsparametern und sollen diese unter Anleitung auf verschiedene Zielgruppen der Vereinsarbeit einstellen können.
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kraft- und Ausdauertraining</li><li>- Zirkel-Training</li></ul>
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Sonstige Informationen</b>	Die Übungsleiter-C-Lizenzen (Breitensport) sind verbindlich am 1. Lehrgangstag bei der Lehrgangsbuchung abzugeben. Trainer-C-Lizenzen müssen von Ihnen bei den jeweiligen Sport-Fachverbänden selbst zur Verlängerung eingereicht werden. Der Lehrgang kann nur dann zur Lizenz-Verlängerung anerkannt werden, wenn Sie bei allen 15 Unterrichtseinheiten anwesend sind. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, Ihre Lizenz zu verlängern! Eine Aufteilung bzw. Kombination der 15 Unterrichtseinheiten mit anderen Fortbildungsmaßnahmen ist bei diesem Lehrgang nicht möglich. Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz.
<b>Organisatorische Hinweise</b>	Lehrgangszeiten: Samstag (9 UE) von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr + 12:30 bis 16:15 Uhr Sonntag (6 UE) von 09:00 Uhr bis 11:15 Uhr + 11:45 Uhr bis 14:00 Uhr Verwaltungsarbeiten jeweils ab 08:30 Uhr  Zum Lehrgang mitzubringen sind: <ul style="list-style-type: none"><li>- Schreibunterlagen</li><li>- Sportbekleidung</li><li>- Schlingentrainer</li><li>- Hartschaumrolle</li></ul>
<b>Dokumente</b>	Skript_Lehrgang.pdf

<b>Veranstaltungsleitung</b>	Ullrich Seelmann
<b>Referenten</b>	Martin Guggenberger
<b>Lizenzverlängerungen</b>	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention
<b>Veranstaltungsbestätigung</b>	Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss und Teilnahme am gesamten Lehrgang eine Teilnahmebestätigung. Diese geht Ihnen per e-mail zu bzw. kann von Ihnen ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss direkt in Ihrem Account unter <a href="http://www.blsv-qualinet.de">www.blsv-qualinet.de</a> abgerufen werden.
<b>Wochenendlehrgang</b>	07.03. - 08.03. :
<b>Informationen zur Verpflegung</b>	Für Verpflegung haben die Teilnehmer selbst zu sorgen.
<b>Meldeschluss</b>	01.03.2020
<b>Anzahl der Plätze</b>	30
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Unterfranken
<b>Ansprechpartner</b>	Michaela Straub, <a href="mailto:michaela.straub@blsv.de">michaela.straub@blsv.de</a>