ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

RECOVERY WORKOUT - TRAINING ZWISCHEN UND NACH DEM TRAINING

Veranstaltungsnummer	101FB0724
Start- / Enddatum	27.01.2024 - 27.01.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Kleine-Nestler-Schule Am Moosfeld 3,81829 München-Riem
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB0724 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Recovery Workout oder Active Recovery fordert den Körper und ist gleichzeitig schonend! Neben Yoga, Fasziengymnastik, Stretching und sanftem Ausdauertraining kann auch isoliert ein schwacher Muskel während der Erholungsphase trainiert werden. Besonders wichtig ist auf die eigenen Körpersignale zu hören, denn ein Recovery Workout ist kein Haupt-Workout! In diesem Kurs bekommst du nicht nur Anregungen für eine komplette Recovery Workoutstunde sondern auch verschiedene Ideen für einen entspannten Stundenausklang.
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

PSG - SELBSTVERPFLICHTUNGSERKLÄRUNG

Seit dem 01.01.2022 ist es notwendig, neben den bisherigen Unterlagen zur Lizenzausstellung und Lizenzverlängerung auch die sogenannte PsG-Selbstverpflichtungserklärung einzureichen. Ohne diese unterschriebene Erklärung ist eine Ausstellung bzw. Verlängerung von Lizenzen nicht möglich.
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 hier.

VERLÄNGERUNGSMODALITÄTEN VON BLSV-LIZENZEN:

Der Lehrgang kann nur dann zur Lizenz-Verlängerung anerkannt werden, wenn Sie bei allen 8 Unterrichtseinheiten anwesend sind. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebestätigung auszustellen. Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz.

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:
Samstag: 09:00-16:00 Uhr

Bitte mitbringen:
- Gymnastikmatte
- Wechselkleidung
- Handtuch
- Schreibutensilien
- Verpflegung (Essen und Getränke)

Dokumente

PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf
BLSV_2024_Recoveryworkout.pdf

Veranstaltungsleitung

Claudia Schreiter

Referenten

Stefanie Scholz

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	Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss und der 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 www.blsv-qualinet.de abgerufen werden.
Recovery Workout	27.01. - 27.01. :
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	**55,00 €**
Meldeschluss	15.01.2024
Anzahl der Plätze	23
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de