ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

AUSDAUERSCHULUNG IN DEN BEREICHEN FITNESS UND GESUNDHEIT

Veranstaltungsnummer	101FB2924
Start- / Enddatum	09.11.2024 - 09.11.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Christoph-Kolumbus-Grundschule Ungernederstraße 11,85057 Ingolstadt
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB2924 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Ein umfangreiches und intensives Training ist nur auf der Basis einer guten Ausdauer/ Ermüdungswiderstandsfähigkeit möglich. Sie ist leistungs-, und trainingsbegrenzend zugleich und somit Grundlage für nahezu alle Sportarten. Zudem ist ein regelmäßiges Ausdauertraining entscheidend für die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems und damit ein wichtiger Bestandteil des Präventions-, und Rehabilitationssportes. In den bevorstehenden Unterrichtseinheiten werden, neben der Theorie, praktische Beispiele für die einzelnen Trainingsmethoden und Trainingsbereiche im Ausdauertraining vorgestellt und ausprobiert. Über die "Klassiker" Jogging und Aerobic hinausgedacht, sollen kreative und freudvolle Möglichkeiten zur Ausdauerschulung für Jung und Alt in der Halle/ Kursraum erarbeitet werden. Inhalte: -Anpassungserscheinungen des Körpers durch regelmäßiges Ausdauertraining -praktische Beispiele zu den einzelnen Trainingsbereichen und Methoden im Ausdauertraining -kleine Spiele zur Ausdauerschulung -kreatives Intervalltraining (mit 2 Wasserflaschen)
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.

Für die Lizenzverlängerung ist die Abgabe der geprägten Original-Lizenz NICHT mehr notwendig! Dies gilt unabhängig der jeweiligen Gültigkeit.
Wir benötigen im Anschluss an die Veranstaltung folgende Unterlagen nur noch per E-Mail:
- Die Teilnahmebestätigungen aller Fortbildungslehrgänge
- Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur PsG (PSG-Selbstverpflichtung)
- Die BY-Nummer sowie die Angabe der aktuellen Kontaktdaten

Die Unterlagen senden Sie bitte vollständig per E-Mail an:
uebungsleiter@blsv.de

Organisatorische Hinweise

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

Bitte mitbringen:
- Gymnastikmatte
- Wechselkleidung
- Schreibutensilien
- 2 Wasserflaschen für die Übungen
- Verpflegung (Essen und Getränke)

Dokumente	PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf Skript_Ausdauerschulung_theoretischer_Teil.pdf Skript_praktischer_Teil__Ausdauerschulung_in_den_Bereichen_Fitness_und_ Zeitplan_Lehrgang_Ausdauerschulung_in_den_Bereichen_Fitness_und_Gesu
Veranstaltungsleitung	Klaus Meier
Referenten	Iris von Malm
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 erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Diese wird Ihnen innerhalb von ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss per E-Mail geschickt und zusätzlich in Ihrem QualiNET-Account hinterlegt. www.blsv-qualinet.de: Einloggen – Meine Buchungen öffnen – Details ansehen.
Ausdauerschulungen	09.11. - 09.11. :
Meldeschluss	27.10.2024
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de