

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

PILATES – ANWENDUNGEN DER PRINZIPIEN IN AKTUELLEN TRAININGSMETHODEN

Veranstaltungsnummer	10114FB0123
Start- / Enddatum	25.03.2023 - 26.03.2023
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Amperhalle Emmering Lauscherwörth 3,82275 Emmering
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10114FB0123 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden Einblicke in folgende Bereiche: - Body & Mind Programm Pilates (Schwerpunkte, Philosophie, Prinzipien) - Pilates und Functional Training - Pilates mit Geräten (Toningbälle, Drumsticks, etc.) - Pilates und Intervalltraining/ HIIT Übungen von einfach zu schwer Varianten von einfach zu komplex Über die klassische Pilatesmethode trainierst du für mehr Beweglichkeit (Functional) und Verbesserung von Bewegungsabläufen mit Fokus auf korrekter Haltung und Körperwahrnehmung. Durch Einblicke in Workouts mit unterschiedlichen Schwerpunkten, sowie unter Einbezug neuerer, modernerer Trainingsmethoden werden Übungen neu verpackt und setzen somit neue Reize. Zum Beispiel konzentrierst du dich bei einem HIIT-Training auf große Muskelgruppen. Mit Pilates hingegen wirkst du auf den Kern, konzentrierst dich auf Verbesserung von Kraft und Flexibilität. Pilatustraining wird im Allgemeinen nicht als kardiovaskuläre Einheit gezählt. Kombiniert du also diese beiden Trainingsmethoden, arbeitest du sowohl an großen als auch kleinen Muskelgruppen und erhältst somit eine Trainingseinheit mit Ganzkörperfokus.
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.

Die Selbstverpflichtungserklärung ist Teil des Schutzkonzeptes, welches der BLSV bzw. die Bayerische Sportjugend im Rahmen der Stufenmodelle von DOSB/dsj umsetzt. Wir wollen sichere Orte für die Kinder- und Jugendarbeit schaffen und verurteilen jegliche Art von Missbrauch und Gewalt.

Das Formular finden Sie in Ihrem QualiNET-Account hinterlegt.

VERLÄNGERUNGSMODALITÄTEN VON BLSV-LIZENZEN:

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, eine Teilnahmebestätigung auszustellen. Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz.

Einsendung der Unterlagen zur Lizenzverlängerung:
Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die hier aufgelisteten Unterlagen gesammelt und per Post an folgende Adresse:

Bayerischer Landes-Sportverband e.V.
Lizenzmanagement
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

benötigte Unterlagen:

- Original-Übungsleiterlizenz bzw. Vereinsmanagerlizenz
- Kopien der Teilnahmebestätigung
- Kontaktdaten (insbesondere die E-Mailadresse)
- PSG - Selbstverpflichtungserklärung

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:

Samstag: 09:00-17:30 Uhr

Sonntag: 09:00-13:30 Uhr

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- warme Sportsachen
- Handtuch
- Stoppersocken (Yoga/Pilatesocken)
- Schreibutensilien
- Decke
- Pilatesball, Widerstandsband, Toningball und Magic Circle (wenn vorhanden)
- Verpflegung (Essen und Getränke)

Dokumente

PsG_Selbstverpflichtung_2023.pdf Pilates-Mix_Teilnehmer.pdf

Veranstaltungsleitung

Traude Mandel

Referenten

Marion Liebig

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.

Pilates

25.03. - 26.03. :

Meldeschluss

12.03.2023

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Fürstenfeldbruck

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de