

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

FIT UND VITAL – BEWEGLICH IM ALLTAG

Veranstaltungsnummer	101FB0924
Start- / Enddatum	24.02.2024 - 25.02.2024
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	TSV Neuburg Flachslandenstraße 25,86633 Neuburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB0924 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden Einblicke in:</p> <ul style="list-style-type: none">-Kernziele für den Gesundheitssport-Funktionelles Training in der Gesundheitsbranche-Kraft- und Ausdauertraining-Koordination und Beweglichkeit-Körperwahrnehmung <p>Jeder Mensch wünscht sich auch im hohen Alter noch fit und belastbar zu sein. Wer regelmäßig Sport treibt und sich bewegt kann gesünder Altern. Selbst wenn man erst im höheren Alter beginnt, kann man seine Lebensqualität meist noch drastisch verbessern. Bereits 10-15 Minuten Ausdauertraining kann bei Einsteigern die Ausdauerleistungsfähigkeit fördern, lebensnotwendige Funktionen im menschlichen Organismus ökonomisieren und somit dem Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen präventiv vorbeugen. Alle durch Krafttraining bedingten körperlichen Veränderungen machen robuster, erleichtern, entlasten und beugen so Alltagsbeschwerden und Verletzungen vor.</p> <p>Verbesserung von Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit sind Grundsteine einer besseren Lebensqualität. Im Vordergrund steht hier nicht der Leistungsgedanke, vielmehr geht es darum, die körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten- egal wie alt du bist-das Ziel bleibt dasselbe.</p>
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 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.

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:

Samstag: 09:00-17:30 Uhr

Sonntag: 09:00-13:30 Uhr

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- Wechselkleidung
- Handtuch
- Schreibutensilien
- Pilatesball, Widerstandsband, Toningbälle (wenn vorhanden)
- Verpflegung (Essen und Getränke)

Bitte beachten:

Wir weisen darauf hin, dass keine Fotos von oder Videoaufnahmen während der Schulung gemacht werden dürfen.

Dokumente

PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf Fit_und_Vital_2024.pdf
DSC_4384_3.JPG DSC_4385_4.JPG DSC_4386_3.JPG
DSC_4387_2.JPG DSC_4388_3.JPG

Veranstaltungsleitung

Loretta Speidel

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.

Fit und Vital

24.02. - 25.02. :

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

100,00 €

Meldeschluss

11.02.2024

Anzahl der Plätze

28

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de