

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

PILATES- UND MOBILITYTRAINING FÜR SENIOREN - MIT DEM STUHL UND AUF DER MATTE

Veranstaltungsnummer	101FB2223
Start- / Enddatum	17.06.2023 - 18.06.2023
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	TSV Neuburg Flachslandenstraße 25,86633 Neuburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB2223 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Mobilisationstraining für Senioren: Beweglichkeit ist für Senior*innen ein entscheidendes Thema, da es wichtig ist, den maximalen Gelenkradius im Alter zu trainieren und nicht zu verlieren. Im Mobility-Training wird viel mit Flows gearbeitet, um den Körper in ein Stoffwechseltraining zu bringen. Alle Gelenke werden durchgearbeitet und auch die faszialen Strukturen mit bearbeitet. Bewegen und Dehnen über lange Muskelketten in möglichst vielen Bewegungsvarianten um alltagsfit zu bleiben – mit dem Stuhl und auf der Matte. Pilatesstraining für Senioren: Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance, Beweglichkeit und Kraft verleiht. Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert. Variationen der Grundübungen sollen es auch älteren Teilnehmenden mit altersbedingten, körperlichen Einschränkungen ermöglichen, Pilates zu machen – mit dem Stuhl und auf der Matte. Inhalte: - Theoretische Grundlagen für Pilates und Mobilitytraining für Senioren - Beispielstunden Pilates und Mobilitytraining sowohl auf der Matte, als auch mit dem Stuhl
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: 09:00-16:00 Uhr

Sonntag: 09:00-15:15 Uhr

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- Sportsachen
- Handtuch
- Schreibutensilien
- falls möglich: Klappstuhl
- Verpflegung (Essen und Getränke)

Parkmöglichkeit: TSV Parkplatz

Dokumente

PsG_Selbstverpflichtung_2023.pdf TN_Skript_Mobility_Senioren_.pdf
TN_Skript_Stuhl_und_auf_der_Matte_2023-_Pilates.pdf

Veranstaltungsleitung

Loretta Speidel

Referenten

Katrin Seibert

Elvira Sehling-Hagn

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- und Mobilitytraining

17.06. - 18.06. :

Meldeschluss

04.06.2023

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de