

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

AB IN DIE MITTE – SOMMERHELDEN WERDEN IM WINTER GEMACHT!

Veranstaltungsnummer	102FB0924
Start- / Enddatum	30.11.2024 - 01.12.2024
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Hans-Glas Turnhalle Dr.-Josef-Hastreiter-Straße 20,84130 Dingolfing
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 102FB0924 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Ein Programm, das euch mental und physisch in euer Mitte bringt. Freut euch auf eine abwechslungsreiche Veranstaltung mit Anregungen für die Regeneration nach der Sommersaison und gezielte Vorbereitung für die nächste Outdoor-Saison.
Inhalte	Körperwahrnehmung, Gleichgewicht und Stabilität bis ins reife Alter, Kräftigung der notwendigen Muskulatur im Hinblick auf sport-/alltagsbezogene Haltungs- und Bewegungsaspekte. Sportspezifische und allgemeine Regeneration. Outdoor-Fitness im Winter. Hier lernst du die Zusammenhänge einzelner Übungsmethoden und wie du diese zum Erreichen des Trainingsziels bei unterschiedlich sportlichen Gruppen bis hin zum Präventionssport einsetzt. Erfahre, wie Körper und Geist zusammenwirken und du so mehr Bewegungsökonomie erreichst. Gemeinsam transferieren wir dies für Übungen im Freien.
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein volle Sporttauglichkeit
Sonstige Informationen	Von den Teilnehmern mitzubringen sind: Schreibsachen!, Sportsachen für drinnen und wetterangepasste Kleidung für draußen, Gymnastikmatte, Kleingeräte soweit vorhanden (Bsp.: kl. Gymnastikball, Tennisball, Wärmflasche, Ballkissen, Schaumstoff-Block, leerer Joghurtbecher, mit Sand oder Wasser halb volle PET-Flasche, Ring-/Schlaufenbänder). 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, Ihre Lizenz zu verlängern! Eine Aufteilung bzw. Kombination der 15 Unterrichtseinheiten mit anderen Fortbildungsmaßnahmen ist bei diesem Lehrgang nicht möglich. Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz. 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 .

Veranstaltungsleitung

Referenten

Franz Xaver Biendl

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

Unterricht in Theorie und Praxis

30.11. - 01.12. :

**Veranstaltungspreis
Frühbucher BLSV-Mitglied**

90,00 € buchbar bis **07.09.2024**

Meldeschluss

22.11.2024

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Niederbayern

Ansprechpartner

Tobias Riedl, riedl@blsv-niederbayern.de