

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### FIT IN DIE ZUKUNFT - NEUE TRENDS IM SENIORENSPORT

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstaltungsnummer</b>     | 10303FB0423                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Start- / Enddatum</b>        | 12.11.2023 - 12.11.2023                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Dauer</b>                    | 8 UE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Veranstaltungsort</b>        | Dreifachturnhalle Roding<br>Adolf-Kolping-Str. 17,93426 Roding                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Anmeldung</b>                | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10303FB0423 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Inhalte</b>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Theorie: Veränderungen körperlicher und mentaler Fähigkeiten im Alter / Einfluss des Trainings auf Veränderungen im Alter / Vorstellung des Konzeptes „Trittsicher durchs Leben“</li><li>- Praxisorientierte Übungen mit Handgeräten zu den Schwerpunkten Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht</li><li>- Spielerische Übungen zur Motivation und Auflockerung während des Trainingsprogramms sowie Vermittlung sozialer Komponenten</li><li>- Gleichgewichtsschulung / Sturzprophylaxe / Gymnastik mit Kleingeräten (Hocker, Theraband, Hantel, ...)</li><li>- Aktuelles vom Sportkreis Cham</li></ul> |
| <b>Teilnahmevoraussetzungen</b> | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Sonstige Informationen</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

#### VERLÄNGERUNGSMODALITÄTEN VON BLSV-LIZENZEN:

Diese Fortbildung wird mit 8 UE zur Verlängerung der angegebenen Lizenzen anerkannt. Für die Verlängerung der BLSV-Übungsleiterlizenz benötigen Sie weitere Unterrichtseinheiten. Bitte beachten Sie die aktuellen Gültigkeiten und Verlängerungsmodalitäten für Ihrer Lizenz: <https://www.blsv-qualinet.de/verlaengerungsmodalitaeten.html>

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.

## Organisatorische Hinweise

Parkmöglichkeit an den beiden Halleneingängen Max-Reger-Straße und Adolf-Kolping-Straße

### ZUM LEHRGANG MITZUBRINGEN:

- Hallenbekleidung/Hallenschuhe
- Gymnastikmatte
- Handtuch

### LEHRGANGSZEITEN:

Tagesfortbildung (8 UE) von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr inkl. Mittagspause

## Veranstaltungsleitung

Hubert Lauerer

## Referenten

Ursula Bosl-Seitz  
Gabi Macht  
Peter Bosl

## 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 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](http://www.blsv-qualinet.de) abgerufen werden.

## Fit in die Zukunft - Neue Trends im Seniorensport

12.11. - 12.11. : Dreifachturnhalle Roding

## Informationen zur Verpflegung

Vom Sportkreis Cham werden Getränke, Kaffee, Tee, Kuchen und Obst angeboten.

## Meldeschluss

29.10.2023

## Anzahl der Plätze

30

## Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Cham

## Ansprechpartner

Thomas Fink, [thomas.fink@blsv.de](mailto:thomas.fink@blsv.de)