

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

FITNESSIDEEN FÜR DIE ZWEITE LEBENSHÄLFTE

Veranstaltungsnummer	103FB0822
Start- / Enddatum	26.11.2022 - 27.11.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Gymnasium Parsberg - Turnhalle Aschenbrennerstraße 10, 92331 Parsberg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0822 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Unsere Mitglieder im Verein wollen möglichst lange fit und gesund bleiben. Sie erhalten in der Fortbildung vielfältige Ideen für gesundheitsorientierte Bewegungsangebote für die Zielgruppe 50 plus. Nicht zu kurz kommen dabei das Training der Koordination und Beweglichkeit. Yoga und Entspannungsübungen runden die Fortbildung ab.
Inhalte	- Wie werde ich Fit und beweglich älter - geeignete Spiele für Ältere - Altersgerechtes Zirkeltraining mit und ohne Gerät - Gymnastik für die Wirbelsäule - Yoga / Dehnen / Entspannung
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	

**ZUGANG ZUR SPORTHALLE ÜBER DIE
BAHNHOFSSTRAßE. AUF GRUND VON BAUARBEITEN
AM GYMNASIUM PARSBERG IST DIE DURCHFART DER
BAHNHOFSSTRAßE IN PARSBERG GESPERRT. VON
DER LUPBURGER STRAßE AUS KANN BIS DIREKT VOR
DEN TURNHALLENEINGANG IN DER BAHNHOFSSTRAßE
GEFAHREN WERDEN (TROTZ ENTSPRECHENDER
BESCHILDERUNG!). PARKPLÄTZE AUSREICHEND
VORHANDEN. VON DER HOHENFELSER STR. ÜBER
BAHNHOF KOMMEND IST EINE ANFAHRT EBENFALLS
MÖGLICH (CA. 100 M FUßMARSCH BIS ZUM EINGANG IN
DER BAHNHOFSSTRAßE).**

**LEHRGANGSLEITUNG ROBERT HOIDN IM NOTFALL
UNTER HANDY-NR.: 0160/8486700 ERREICHBAR.**

Organisatorische Hinweise

- Bitte Gymnastikmatte, ggf. Decke für Entspannung mitbringen.
- Selbstverpflegung
- Bitte stellen Sie sich darauf ein, dass aufgrund der Energiekrise die Hallentemperatur etwas niedriger sein kann und ggf. auch das Warmwasser betroffen ist

Veranstaltungsleitung

Robert Hoidn

Referenten

Sylvia Krieg
Walter Rosenkranz
Carmen Schneider
Andreas Bernowsky

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter B Sport in der Prävention

Veranstaltungsbestätigung

Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang (15 UE) erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.

Fitnessideen für die zweite Lebenshälfte

26.11. - 27.11. : Gymnasium Parsberg - Turnhalle

Meldeschluss

06.11.2022

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz

Ansprechpartner

Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de