

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

SPORT- UND GESUNDHEITSTAG - 2024 (BAYREUTH)

Veranstaltungsnummer	104FB1124
Start- / Enddatum	13.07.2024 - 13.07.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Grundschule St. Georgen Bayreuth Riedelsberger Weg 20,95448 Bayreuth
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB1124 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

9TER SPORT- UND GESUNDHEITSTAG OBERFRANKEN

Dance mit ABBA (dance fit) (Petra Kühlmann)

Dieser Kurs ist für alle Level geeignet und soll in erster Linie den Teilnehmern Spaß bieten. Ob jung oder als, ob Mann oder Frau oder Profi. Verschiedene Musikrichtungen und Tanzstile runden diese Stunde ab: Hier treffen Aerobic, Salsa, Hip Hop, Jazz und Elemente aus dem Swing aufeinander.

Fit mit dem Ballon/Redondoball (Petra Kühlmann)

Resonanzarbeit mit dem Luftballon oder Redondoball. Die Schwingungen, die durch Ball oder Luftballon ausgelöst werden, übertragen sich auf den Bewegungsapparat und die Tiefenmuskulatur. Eine effektive Trainingsmethode für Körper und Seele, welche Verspannungen löst. Eine sehr schonende Methode des Krafttrainings, ganz ohne Stress. Aufgrund der spielerischen Komponente auch sehr gut für Senioren geeignet. Kurz: Ein Training mit sehr viel Spaß und Leichtigkeit.

Körper bewegen, Seele ausruhen (Claudia Eckardt)

Durch die Kombination aus speziellen Bewegungsbildern, Atemtechniken und Meditationen wird der gesamte Organismus gestärkt. Körperliche und mentale Blockaden werden gelöst und neue Energien freigesetzt.

Bleib in deiner Urkraft (Claudia Eckardt)

Bist Du bereit, deine innere Stärke zu leben? Willkommen auf der einzigartigen Reise zu deiner Urkraft und dir selbst moderne Entspannungsverfahren...

- ... Entspannungsverfahren zur schnellen Regeneration
- ... Übungen auf Knopfdruck, die dem Körper helfen
- ... Innere Bilder und Erlebnisräume generieren und nutzen

Aktivierungs- und Vitalisierungsübungen...

- ... Fit und munter und fröhlich bleiben
- ... in kurzen Pausen wieder schnell Energie bekommen
- ... Tipps und Tricks aus der Chinesischen Medizin
- ... Seelische Ausgeglichenheit

Inhalte

- Dance mit ABBA (dance fit)
- Fit mit dem Ballon/Redondoball
- Körper bewegen, Seele ausruhen
- Bleib in deiner Urkraft

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

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](#).

Organisatorische Hinweise

Material:

Sie benötigen eine Gymnastikmatte und warme Socken.

Veranstaltungszeit:

Sa. 09:00 - 16:15 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

Veranstaltungsleitung

Monika Engelhardt

Referenten

Claudia Eckardt
Petra Kühlmann

Lizenzverlängerungen

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

Veranstaltungsbestätigung

Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei zwischenzeitlicher oder vorzeitiger Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine anteilige Anerkennung ist nicht möglich. Bitte beachten Sie die [Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen](#).

Lizenzverlängerung

Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die folgenden Unterlagen komplett zur weiteren Veranlassung an:

E-Mail: uebungsleiter@blsv.de

- Bitte die BY-Nummer und die aktuellen Kontaktdaten angeben
- Teilnahmebestätigung(en)
- [PsG-Selbstverpflichtung](#)

Termin

13.07. - 13.07. :

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

55,00 €

Informationen zur Verpflegung

Getränke werden kostengünstig angeboten, für Mittagessen bzw. Imbiss muss selbst gesorgt werden!

Meldeschluss	06.07.2024
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken
Ansprechpartner	Martin Tupy, oberfranken@blsv.de