

ÜL-FORTBILDUNG 5 UE

GESUNDER KÖRPER, GESUNDER GEIST, FÜR JEDES ALTER (KULMBACH)

Veranstaltungsnummer	10402FB0124
Start- / Enddatum	23.11.2024 - 23.11.2024
Dauer	5 UE
Veranstaltungsort	Hans-Edelmann-Schule Forstweg 4,95326 Kulmbach-Ziegelhütten
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10402FB0124 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

ÜBUNGSLEITER-FORTBILDUNG DES SPORTKREISES KULMBACH

Hüftmobilisation

Steife Hüften können zu Schmerzen im Rücken und einer eingeschränkten Beweglichkeit führen. Viele Menschen haben mit Verspannungen in der Hüftregion zu kämpfen. Einfache Übungen können solche Beschwerden leicht bekämpfen.

Pezziballtraining

In diesem Kurs werden klassische Pezziballübungen unter Zuhilfenahme der Augenmuskulatur neu interpretiert. Sanft wird in diesem Lehrgang das "visuelle System" trainiert, was sich direkt auf unsere körperliche Leistungsfähigkeit und unser Gleichgewicht auswirkt.

Gehirnjogging

Gehirntraining ist der systematische Aufbau kognitiver Reserven und zielt darauf ab, kognitive Fähigkeiten wie Gedächtnis, exekutive Kontrolle oder Koordination zu erhalten, zu verbessern oder zu entwickeln. Genauso wie körperliches Training Muskelkraft oder Flexibilität entwickelt. Verschiedene Variationen des Gedächtnistrainings werden in diesem Kurs durchgeführt und gemeinsam erarbeitet. Jede Menge Spass garantiert ;)

Inhalte

- Hüftmobilisation
- Pezziballtraining
- Gehirnjogging

Zielgruppe

Für Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Nachwuchskräfte und Interessierte.

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

Bitte Matte mitbringen, wenn vorhanden Pezziball (Bälle können vor Ort aufgepumpt werden)

Unterrichtszeit:
09:00 - 14:00 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

Veranstaltungsleitung

Ingrid Schmidt

Referenten

Petra Kühlmann

Lizenzverlängerungen

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

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

23.11. - 23.11. :

Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied

40,00 € buchbar bis **31.08.2024**

Informationen zur Verpflegung

Bitte denken Sie dran ausreichend Trinken und Essen mitzubringen.

Meldeschluss

16.11.2024

Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Kulmbach
Ansprechpartner	Martin Tupy, oberfranken@blsv.de