

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

BEWEGLICH AKTIV UND GESUND - 50 PLUS MIT FASZIENTRAINING (KULMBACH)

Veranstaltungsnummer	104FB0622
Start- / Enddatum	23.07.2022 - 24.07.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Hans-Edelmann-Schule Forstweg 4, 95326 Kulmbach-Ziegelhütten
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0622 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

BEWEGLICH AKTIV UND GESUND (FASZIENTRAINING)

Die Teilnehmer erhalten die Möglichkeit, sich ein vielseitiges Angebot zur Erhaltung der Alltagsfitness zu erschließen. Fundierte Kenntnisse aus dem Faszientraining kommen zum Einsatz.

Ergänzt wird dieses Angebot durch spielerische Elemente zur altersgerechten Konditions- und Koordinationsschulung.

Mit Hilfe geeigneter Methoden können die Teilnehmer im Sinne eigener Unterrichtsplanung konstruktiv mit Lehrgangsinhalten umgehen. Ziel ist die Vermittlung eines abwechslungsreichen und gesundheitsorientierten Bewegungsprogramms.

TanzFit 50+

Wir trainieren Herz und Kreislauf zu einem anregenden Musikmix der legendären Band ABBA - Low-Impact, einfache Schrittfolgen, für jeden nachvollziehbar. Spaß garantiert ;)

Training mit dem Luftballon

Einfache Mobilisations- und Kräftigungsübungen mit einem simplen Hilfsmittel: dem Luftballon! Einzelne Muskelgruppen werden gezielt angesprochen und sanft trainiert.

Gruppenarbeit

In verschiedenen Gruppen werden die Themen Warm-Up, Propriozeptives-Training und Core- Training auf Basis eines Skripts ausgearbeitet. Die erarbeiteten Kurz-Konzepte werden anschließend in Theorie und Praxis präsentiert und in der gesamten Gruppe gemeinsam besprochen.

Gruppenspiele mit dem Overball

Einfache Koordinations- und Reaktionsübungen trainieren Gehirn und Muskulatur gleichzeitig - kognitives Training in Form von kleinen Merk- und Gedächtnis-Aufgaben rundet das Programm ab.

Inhalte

- Erhaltung der Alltagsfitness
- TanzFit50+ (Tribute an Abba)
- Training mit dem Luftballon
- Gruppenspiele mit dem Overball
- Kenntnisse aus dem Faszientraining

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Organisatorische Hinweise

Sie benötigen Schreibmaterial, Sportbekleidung und eine Gymnastikmatte.

Informationen zum Hygieneschutzkonzept senden wir Ihnen in der Woche vor der Veranstaltung zu.

Veranstaltungszeit:

Sa. 08:30 - 17:00 Uhr

So. 08:30 - 12:30 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

Dokumente

PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf Handout_neu.pdf
10_Argumente_pro_Sport_im_Alter.pdf Ausdauer-Gleichgewicht.pdf
Brainfitness_und_Kraft.pdf Elastiband-Seite_1.pdf Elastiband-Seite_2_und_3.PDF Uebungen_mit_dem_Stab.pdf

Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

Referenten

Petra Kühlmann

Marlene Stopfer-Höhn

Claudia Tupy

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

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](#).

Termin

23.07. - 24.07. :

Informationen zur Verpflegung

Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen. Vor Ort gibt es keine Verpflegungsmöglichkeiten.

Meldeschluss

16.07.2022

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

Ansprechpartner

Martin Tupy, oberfranken@blsv.de