ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

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

Veranstaltungsnummer	104FB0723
Start- / Enddatum	07.10.2023 - 08.10.2023
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 104FB0723 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

Sonstige Informationen

Sie benötigen Schreibmaterial, Sportbekleidung und eine Gymnastikmatte.

Veranstaltungszeit:
Sa. 08:30 - 17:00 Uhr
So. 08:30 - 12:30 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

Organisatorische Hinweise

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

Bayerischer Landes-Sportverband e.V.
Lizenzmanagement
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München
Email: uebungsleiter@blsv.de

- Original-Übungsleiterlizenz bzw. Vereinsmanagerlizenz
- Kopie(n) der Teilnahmebestätigung(en)
- PsG-Selbstverpflichtung
- Kontaktdaten, insbesondere aktuelle E-Mailadresse

Dokumente

Gruppenarbeit_Core-Training.pdf
Gruppenarbeit_Propriozeptionstraining.pdf
Gruppenarbeit_Warm_up.pdf U__bungensaufgaben_07_10_2023.pdf
Ballspiele_fuer_deinen_Sportunterricht.pdf Elastiband.PDF
Gymnastik_mit_Stuhl.pdf Sitzgymnastik.pdf
UEbungen_fuer_Gleichgewicht.pdf

Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

Referenten

Petra Kühlmann
Claudia Tupy
Marlene Stopfer-Höhn

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	07.10. - 08.10. :
Informationen zur Verpflegung	Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen. Vor Ort gibt es keine Verpflegungsmöglichkeiten.
Meldeschluss	30.09.2023
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken
Ansprechpartner	Martin Tupy, oberfranken@blsv.de