

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

ALLGEMEINE FITNESSGYMNASTIK MIT UND OHNE STUHL (NICHT NUR FÜR ÄLTERE) (HOF)

Veranstaltungsnummer	104FB0923
Start- / Enddatum	16.12.2023 - 17.12.2023
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Reinhart Gymnasium, Turnhalle Max-Reger-Straße 71,95030 Hof
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0923 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

ALLG. FITNESSGYMNASTIK FÜR SENIOREN

"Rund um den Stuhl" – eine Gymnastik von soft and easy bis zu einem high-end-level an Fitnessgymnastik wirst du hier erfahren dürfen.

Bedenke: Ein Stuhl ist nicht nur zum Sitzen da!

Abwechslung und eine Menge Spaß bietet dieses einfache und doch interessante Trainingsgerät für alle Teilnehmer. Die Inhalte werden an den Trainingszustand der Teilnehmer angepasst, körperliche Einschränkungen und sonstige momentane Beschwerden finden Berücksichtigung.

An diesem Wochenende lernen wir verschiedene Inhalte aus dem Cardiotraining, funktioneller Gymnastik, Rückenfitness und dem Mobility-Training. Die Stundenbilder sind so aufgebaut, dass du sie in deinen eigenen Unterricht integrieren kannst.

Inhalte

- Welchen Sport braucht ein Senior?
- Spielend ausdauernd
- Herz-Kreislauf-Training
- Bewegung rund um den Stuhl
- Fit in Balance
- 1. Hilfe bei Sportverletzungen

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

Sie benötigen Schreibmaterial, warme Sportbekleidung und eine Gymnastikmatte.

Das Parken in der Auffahrt der Dreifach-Turnhalle am Rosenbühl ist verboten (Feuerwehrezufahrtszone).

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

(Änderungen vorbehalten)

Dokumente

Allgemeine-Fitnessgymnastik_mit-Mirelle.pdf
Erste_Hilfe_Sportmedizin.pdf Reanimation.pdf

Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

Referenten

Karl Bernet
Marlene Stopfer-Höhn
Mirelle Herpel

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](#).

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

Termin

16.12. - 17.12. :

Informationen zur Verpflegung

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

Meldeschluss	09.12.2023
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken
Ansprechpartner	Martin Tupy, oberfranken@blsv.de