

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

FIT TROTZ ARTHROSE - FITNESSTRAINING RUND UM DIE VON ARTHROSE BEDROHTEN GELENKE (COBURG)

Veranstaltungsnummer	104FB0524
Start- / Enddatum	14.09.2024 - 15.09.2024
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Pestalozzisporthalle Coburg Seidmannsdorfer Str. 74,96450 Coburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0524 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p style="text-align: center;">FIT TROTZ ARTHROSE - FITNESSTRAINING RUND UM DIE ARTHROSE BEDROHTEN GELENKE</p> <p>Bewegung beugt Gelenk-, Wirbelsäulenproblemen und Osteoporose vor, zugleich ist sie aber ein ganz entscheidender Teil der Sport-Therapie bei degenerativen Skeletterkrankungen. Bei jeder Bewegung üben die Muskeln einen Reiz auf die Knochen und Gelenke aus, so dass der Knochenaufbau aktiviert und die Gelenke geschult werden. Durch diese Beanspruchung nimmt die Knochenmasse zu, genauso wie die Muskelmasse. Wie betreue ich Sportinteressierte mit Problemen im Bereich des Bewegungsapparates? Dies wird im Lehrgang mit Übungen zum Muskelaufbau, gelenkschonend und knochenaufbauend aufgezeigt. Es geht um Kraft, Koordination und Geschicklichkeitsübungen, sie werden in einer bunten Vielfalt abwechslungsreich vermittelt.</p>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">■ sportmedizinische Hintergründe zur Arthrose■ Training mit Übungen ausgerichtet auf die Probleme im Bewegungsapparat■ Kräftigung der Muskulatur■ Die kleine Nackenschule■ Venengymnastik■ Haltungskorrektur - Technikschiung: Korrektur und Ausführung der Kraft- und Koordinationsübungen
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 und eine Gymnastikmatte.

Unterrichtszeit:

Sa. 08:30 - 17:00 Uhr

So. 08:30 - 13:00 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

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

14.09. - 15.09. :

Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied

90,00 € buchbar bis **22.06.2024**

Informationen zur Verpflegung

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

Meldeschluss

07.09.2024

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Ansprechpartner

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

Martin Tupy, oberfranken@blsv.de