ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

BEWEGLICH, AKTIV UND GESUND (THIERSHEIM)

Veranstaltungsnummer	204FB0124
Start- / Enddatum	24.02.2024 - 24.02.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Thiersheim Schulturnhalle Schulstr. 19,95707 Thiersheim
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 204FB0124 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	**Warm up Variationen** Verschiedene Möglichkeiten des Warm ups werden hier gemeinsam erarbeitet und vorgestellt. Natürlich können diese Inhalte auch in Stundenbilder integriert werden. **Mobility Training** Beim Mobility-Training geht es um mehr als nur um die Verbesserung der passiven Beweglichkeit durch isolierte Muskeldehnungen. Mobility-Training kombiniert Haltungs- und Bewegungsschulung mit komplexen Dehnungsübungen, stabilisierenden Kraftübungen und aktiven Mobilisationsübungen. **Gehirn-Jogging** 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. **Body & Mind - Training nach den fünf Elementen (TCM)** Kraft für den Körper, Gelassenheit für den Geist: Das 5-Elemente-Workout ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm nach der Lehre der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).
Inhalte	• Warm-up Variationen • Mobility Training • Gehirn-Jogging • Body & Mind – Training nach den fünf Elementen
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	Mitzubringen sind: Gymnastik-Matte, Handtuch, Jacke, Decke und Socken für die Entspannung am Schluss Gerne können Sie uns am Ende des Lehrgangs ihre Lizenzen abgeben, wir werden diese dann gesammelt zur Verlängerung weiterleiten. Selbstverständlich können Sie ihre Lizenz aber auch nachreichen oder eigenständig beim Lizenzmanagement des BLSV in München einreichen. Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:15 Uhr (Änderungen vorbehalten)
Veranstaltungsleitung	Karin Lang
Referenten	Petra Kühlmann
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) 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	24.02. - 24.02. :
Informationen zur Verpflegung	Selbstverpflegung
Meldeschluss	17.02.2024
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportbezirk Oberfranken
Ansprechpartner	Birgit Schmidt, birgit.schmidt@blsv.de