

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### BEWEGLICH, AKTIV UND GESUND (THIERSHEIM)

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Veranstaltungsnummer</b>     | 204FB0124  |
| <b>Start- / Enddatum</b>        | 24.02.2024 - 24.02.2024  |
| <b>Dauer</b>                    | 8 UE   |
| <b>Veranstaltungsort</b>        | Thiersheim Schulturnhalle<br>Schulstr. 19,95707 Thiersheim   |
| <b>Anmeldung</b>                | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 204FB0124 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>  |
| <b>Beschreibung</b>             | <p><b>Warm up Variationen</b><br/>Verschiedene Möglichkeiten des Warm ups werden hier gemeinsam erarbeitet und vorgestellt. Natürlich können diese Inhalte auch in Stundenbilder integriert werden.</p> <p><b>Mobility Training</b><br/>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.</p> <p><b>Gehirn-Jogging</b><br/>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.</p> <p><b>Body &amp; Mind - Training nach den fünf Elementen (TCM)</b><br/>Kraft für den Körper, Gelassenheit für den Geist: Das 5-Elemente-Workout ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm nach der Lehre der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).</p> |
| <b>Inhalte</b>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Warm-up Variationen</li><li>• Mobility Training</li><li>• Gehirn-Jogging</li><li>• Body &amp; Mind – Training nach den fünf Elementen</li></ul>  |
| <b>Teilnahmevoraussetzungen</b> | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein  |

|  |   |
|--|---|
| <b>Sonstige Informationen</b>            | 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 <a href="#">hier</a>     |
| <b>Organisatorische Hinweise</b>         | Mitzubringen sind:<br>Gymnastik-Matte, Handtuch, Jacke, Decke und Socken für die Entspannung am Schluss<br><br>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.<br><br>Veranstaltungszeit:<br>09:00 - 16:15 Uhr<br><br>(Änderungen vorbehalten) |
| <b>Veranstaltungsleitung</b>             | Karin Lang  |
| <b>Referenten</b>                        | Petra Kühlmann  |
| <b>Lizenzverlängerungen</b>              | Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche<br>Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)<br>Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere  |
| <b>Veranstaltungsbestätigung</b>         | Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei zwischenzeitlicher oder vorzeitiger Abwesenheit ist es <u>nicht</u> möglich eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine anteilige Anerkennung ist <u>nicht</u> möglich. Bitte beachten Sie die <a href="#">Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen</a> .  |
| <b>Termin</b>                            | 24.02. - 24.02. :   |
| <b>Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied</b> | <b>55,00 €</b>  |
| <b>Informationen zur Verpflegung</b>     | Selbstverpflegung   |
| <b>Meldeschluss</b>                      | 17.02.2024  |
| <b>Anzahl der Plätze</b>                 | 25  |
| <b>Veranstalter</b>                      | Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportbezirk Oberfranken   |
| <b>Ansprechpartner</b>                   | Birgit Schmidt, <a href="mailto:geschaeftsstelle@sportjugend-oberfranken.de">geschaeftsstelle@sportjugend-oberfranken.de</a>  |