

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### SENIOREN FIT (BAD STAFFELSTEIN)

<b>Veranstaltungsnummer</b>	104FB0223
<b>Start- / Enddatum</b>	01.07.2023 - 02.07.2023
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Adam Riese Halle St.-Georg-Straße 12,96231 Bad Staffelstein
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0223 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>

#### Beschreibung

#### SENIOREN FIT

Sie erhalten bei dieser Veranstaltung spezielle Fachkenntnisse und Fähigkeiten, um optimale Trainings- und Betreuungskonzepte für Senioren erstellen zu können. Inhalte der Fortbildung sind die Besonderheiten der Trainingsgestaltung (Körperwahrnehmung, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Entspannung, Motivation), spezifische Krankheitsbilder und der richtige Umgang mit der Zielgruppe.

#### Inhalte

- Aufwärmen mit Schwung
- Kraft und Bewegungstest zur Selbstkontrolle
- reaktives Training (Kraft und Ausdauer mit verschiedenen Hanteln)
- Entspannung von Kopf bis Fuß
- Gehirnjogging durch Koordinationsübungen
- Sturzprophylaxe
- Gleichgewichtsübungen / Augen-Hand-Koordination
- Nordic Walking

#### Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

#### Sonstige Informationen

Sie benötigen Schreibmaterial, Sportbekleidung für innen und außen und eine Gymnastikmatte.

Bitte bringen Sie **Nordic Walking Stöcke** (falls vorhanden) mit.

Unterrichtszeit:

Sa. 08:30 - 16:00 Uhr

So. 08:30 - 13:00 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](mailto:uebungsleiter@blsv.de)

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

## Dokumente

PH\_Fitness\_-\_Das\_Entspannungskarussell.pdf  
Sport\_der\_Aelteren\_Alltagsmaterialien\_Spielerisch\_aktiv\_mit\_Luftballons.pdf  
Sport\_der\_Aelteren\_Spiele\_Schwungtuchspiele.pdf Ball-Chaos.pdf  
Brainfitness\_.pdf Die\_Prioritaetenliste.pdf Pads-Putzlappen.pdf  
Risikofaktoren\_sind.pdf Rund\_um\_den\_Stuhl\_-\_II.pdf  
Aufwa\_\_rmu\_\_bungen\_mit\_Schwung.pdf Ausdauertraining\_U\_\_L-  
\_Fobi\_pdf.pdf Duft-qigong\_U\_\_bungen.pdf  
Krafttraining\_Reaktivkraft.pdf Qigong\_Fu\_\_nf\_Elemente\_U\_\_bung.pdf

## Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

## Referenten

Martina Beck  
Matthias Gallmetzer  
Michaela Mäder-Schletz  
Marlene Stopfer-Höhn

## Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche  
Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere  
Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)  
Übungsleiter B Sport in der Prävention

## 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

01.07. - 02.07. :

## Informationen zur Verpflegung

Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen.

## Meldeschluss

24.06.2023

## Anzahl der Plätze

30

## Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

## Ansprechpartner

Martin Tupy, [oberfranken@blsv.de](mailto:oberfranken@blsv.de)

