ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

GESUNDHEITSSPORT - PRÄVENTION UND FITNESS

Veranstaltungsnummer	105FB1424
Start- / Enddatum	07.12.2024 - 08.12.2024
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Fürth, TV 1860 Fürth Coubertinstr. 9-11,90768 Fürth
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 105FB1424 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Längst hat der Gesundheitssport in die Vereinslandschaft Einzug gehalten und es gibt immer mehr Angebote in diesem Bereich. Doch gerade wenn es um Prävention und Fitness geht, gilt es nach neuesten Erkenntnissen zu trainieren, um so Herz-Kreislauf-System, Muskelapparat und Geist schonend, aber effektiv zu stärken. In diesem Lehrgang bekommen Sie neue wissenschaftliche Erkenntnisse, leicht umsetzbare Anregungen und essentielle Korrekturhinweise praxisnah und anwendungsorientiert vermittelt.
Inhalte	- Theoretische Zusammenhänge Sport und Gesundheit - Ein Leben lang fit und gesund dank richtiger Übungsanpassung - Was können Gesundheitstrends und neue Sportgeräte? - Ausdauer und Aufwärmen schonend integrieren - Kraftübungen für jedermann und überall - Koordination und Beweglichkeit zur Erhaltung der Alltagskompetenz - Entspannung und Regeneration
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.
Veranstaltungsleitung	Thomas Neu
Referenten	Janina Nowak Martina Nowak Katrin Mark Luisa Roth Jonas Schüler

Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention
Termin	07.12. - 08.12. :
Informationen zur Verpflegung	Keine Verpflegung vor Ort. Verpflegung muss selber mitgebracht werden.
Meldeschluss	06.12.2024
Anzahl der Plätze	50
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Mittelfranken
Ansprechpartner	Michaela Tesauro, mittelfranken@blsv.de