

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

AUSDAUERSPORT

Veranstaltungsnummer	105FB0724
Start- / Enddatum	21.09.2024 - 22.09.2024
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Berufsbildungswerk Rummelsberg Rummelsberg 74,90592 Schwarzenbruck
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 105FB0724 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Praxis in Laufen, Jogging, Walking und Nordic Walking- Medizinische Hintergründe über Veränderungen im physiologischen Bereich (Sauerstoffversorgung, Muskulatur, Haltungsapparat) durch Ausdauersport- Richtige Ausrüstung- Ernährung- Trainingslehre- Erwärmungs- und Dehnungsformen- Fehlererkennung und Fehlerkorrektur
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	Bei kurzfristigen Fragen oder Problemen am Veranstaltungstag erreichen Sie den Lehrgangsleiter Uli Nüßlein unter 0175/5351328. Bitte Sportsachen Indoor und Outdoor, Nordic-Walking-Stöcke, Schreibsachen, kleinen Rucksack für Getränke, Pulsuhr (falls vorhanden) und Getränke mitbringen. Anfahrtsbeschreibung siehe Link http://www bbw-rummelsberg.de/kontakt-und-service/anfahrt/ Jahreszeitlich angepasste Kleidung und Wechselkleidung/Schuhe für Halle und Freigelände sind mitzubringen.
Veranstaltungsleitung	Uli Nüßlein
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter B Sport in der Prävention

Termin	21.09. - 22.09. :
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	90,00 € buchbar bis 29.06.2024
Informationen zur Verpflegung	In der Mittagspause gibt es preisgünstige Möglichkeiten der Verpflegung.
Meldeschluss	20.09.2024
Anzahl der Plätze	20
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Mittelfranken
Ansprechpartner	Michaela Tesauro, mittelfranken@blsv.de