

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### AUSDAUERSPORT

<b>Veranstaltungsnummer</b>	105FB1321
<b>Start- / Enddatum</b>	27.11.2021 - 28.11.2021
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Berufsbildungswerk Rummelsberg Rummelsberg 74,90592 Schwarzenbruck
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 105FB1321 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Praxis in Laufen, Jogging, Walking und Nordic Walking</li><li>- Medizinische Hintergründe über Veränderungen im physiologischen Bereich (Sauerstoffversorgung, Muskulatur, Haltungsapparat) durch Ausdauersport</li><li>- Richtige Ausrüstung</li><li>- Ernährung</li><li>- Trainingslehre</li><li>- Erwärmungs- und Dehnungsformen</li><li>- Fehlererkennung und Fehlerkorrektur</li></ul>
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Organisatorische Hinweise</b>	Bei kurzfristigen Fragen oder Problemen am Veranstaltungstag erreichen Sie den Lehrgangsleiter Uli Nüßlein unter 0175/5351328. Bitte Sportsachen Indoor und Outdoor, Nordick Walking-Stöcke, Schreibsachen, kleinen Rucksack für Getränke, Pulsuhr (falls vorhanden) und Getränke mitbringen. Anfahrtsbeschreibung siehe Link <a href="http://www bbw-rummelsberg.de/kontakt-und-service/anfahrt/">http://www bbw-rummelsberg.de/kontakt-und-service/anfahrt/</a> Bitte bringen Sie die Originallizenz zum Lehrgang mit.
<b>Dokumente</b>	Handout_Gesundheitsorientiertes_Ausdauertraining.pdf
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Uli Nüßlein
<b>Referenten</b>	Peter Baur
<b>Lizenzverlängerungen</b>	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter B Sport in der Prävention
<b>Termin</b>	27.11. - 28.11. :

**Informationen zur  
Übernachtung**

Das „Tagungszentrum Rummelsberg“ bietet sich für Übernachtungen mit Frühstück an - Kontakt unter Tel. 09128 / 50 24 51 Frau Roth oder Frau Wolf -

info@tagungszentrum-rummelsberg.de -  
www.tagungszentrum-rummelsberg.de

**Informationen zur  
Verpflegung**

In der Mittagspause gibt es preisgünstige Möglichkeiten der Verpflegung.

**Meldeschluss**

26.11.2021

**Anzahl der Plätze**

20

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Mittelfranken

**Ansprechpartner**

Michaela Tesauro, [mittelfranken@blsv.de](mailto:mittelfranken@blsv.de)