

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### YOGA

<b>Veranstaltungsnummer</b>	106FB1820
<b>Start- / Enddatum</b>	10.10.2020 - 11.10.2020
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Hammelburg, Frobenius-Gymnasium Von der Tann Straße 8,97762 Hammelburg
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 106FB1820 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Yoga ist ein uraltes und bewährtes Übungssystem für Körper, Geist und Seele. Die Teilnehmer erhalten Einblick in die verschiedenen Yoga-Wege. Im Hatha-Yoga, dem körperorientierten Yoga, werden Grundtechniken in den Körperhaltungen (Asanas), in den Atemtechniken (Pranayama) und in der Entspannung (Shavasana) vermittelt. Der Sonnengruß (Surya Namaskar), der auch losgelöst geübt werden kann, ist eine dynamische Abfolge von Bewegungen. Er regt den Kreislauf an, weckt Lebensenergie und schenkt Selbstvertrauen.
<b>Inhalte</b>	Einführung in die verschiedenen Yoga-Wege
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Sonstige Informationen</b>	Die Übungsleiter-C-Lizenzen (Breitensport) sind verbindlich am 1. Lehrgangstag bei der Lehrgangsbuchung abzugeben. Trainer-C-Lizenzen müssen von Ihnen bei den jeweiligen Sportfachverbänden selbst zur Verlängerung eingereicht werden.  Der Lehrgang kann nur dann zur Lizenz-Verlängerung anerkannt werden, wenn Sie bei allen 15 Unterrichtseinheiten anwesend sind. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, Ihre Lizenz zu verlängern! Eine Aufteilung bzw. Kombination der 15 Unterrichtseinheiten mit anderen Fortbildungsmaßnahmen ist bei diesem Lehrgang nicht möglich. Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz. Hygieneschutzkonzept  Aufgrund der derzeitigen Corona-Pandemie, ist das Hygieneschutzkonzept, das den Teilnehmer*innen, zeitnah zum Lehrgang in einer gesonderten Mail zugeht, zwingend einzuhalten!  <b>WICHTIGER HINWEIS</b> (zusätzlich zum bestehenden Konzept): Die Nutzung von Duschen und Umkleiden sind NICHT gestattet.

## Organisatorische Hinweise

Lehrgangszeiten:

Samstag (9 UE) von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr + 12:30 bis 16:15 Uhr  
Sonntag (6 UE) von 09:00 Uhr bis 11:15 Uhr + 11:45 Uhr bis 14:00 Uhr  
Verwaltungsarbeiten jeweils ab 08:30 Uhr

Hygieneschutzkonzept

Aufgrund der derzeitigen Corona-Pandemie, ist das Hygieneschutzkonzept, das den Teilnehmer\*innen, zeitnah zum Lehrgang in einer gesonderten Mail zugeht, zwingend einzuhalten!

WICHTIGER HINWEIS (zusätzlich zum bestehenden Konzept):  
Die Nutzung von Duschen und Umkleiden sind NICHT gestattet.

Zum Lehrgang mitzubringen sind:

- Schreibunterlagen (Block, Stift)
- Sportbekleidung - (bequeme, warme Kleidung)
- eigene Gymnastikmatte/Sportmatte/Yogamatte
- eigenes Handtuch / Decke / Kissen
- eigene Getränke (Flasche) - Verpflegung
- Mund- Nasenbedeckung (incl. Ersatz)
- Handdesinfektion - ggf. Einmalhandschuhe

## Dokumente

Hygieneschutzkonzept\_Bildungsveranstaltungen\_24092020.pdf  
Skript\_-\_Lehrgang\_106FB1820.pdf

## Veranstaltungsleitung

Ullrich Seelmann

## Referenten

Marion Kauppert

## Lizenzverlängerungen

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

## Veranstaltungsbestätigung

Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss und Teilnahme am gesamten Lehrgang eine Teilnahmebestätigung. Diese geht Ihnen per e-mail zu, bzw. kann von Ihnen ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss direkt in Ihrem Account unter [www.blsv-qualinet.de](http://www.blsv-qualinet.de) abgerufen werden

## Wochenendlehrgang

10.10. - 11.10. :

## Informationen zur Verpflegung

Für Verpflegung haben die Teilnehmer selbst zu sorgen.

## Meldeschluss

04.07.2020

## Anzahl der Plätze

30

## Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Unterfranken

## Ansprechpartner

Michaela Straub, [michaela.straub@blsv.de](mailto:michaela.straub@blsv.de)

