

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### HERBSTLEHRGANG IN KAISHEIM

<b>Veranstaltungsnummer</b>	10709FB0224
<b>Start- / Enddatum</b>	19.10.2024 - 19.10.2024
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Turnhalle Kaisheim Schulstraße 12,86687 Kaisheim
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10709FB0224 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Nicht nur der Körper, sondern auch der Geist sollte im gehobenen Alter fit bleiben. Hierzu eignen sich verschiedene Spielformen, welche Spaß bringen und zudem Koordination/Kognition verbessern.</li><li>2) Das Thera-Band ist ein perfektes Hilfsmittel, um den ganzen Körper zu kräftigen und stabilisieren. In diesem Kurs liegt das Augenmerk auf der Wirbelsäule. Auch die Halswirbelsäule kommt nicht zu kurz.</li><li>3) Mit den Brasils trainieren wir v.a. die tiefliegende Rumpfmuskulatur. Ausdauer und Spaß werden durch fetzige Rhythmen unterstützt.</li><li>4) Zum Schluss lassen wir den Körper entspannen und mobilisieren verschiedene Körperpartien dynamisch bzw. mit Hilfe der Black-Roll und der Faszienkugel. So bleibt das Gewebe geschmeidig und wir beugen Verhärtungen oder Verletzungen vor.</li></ol>
<b>Inhalte</b>	Kleine Spiele Thera-Band Ausdauer und Stabilität Faszienmobilität mit Black-Roll/Faszienkugel
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter und Interessierte
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Sonstige Informationen</b>	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 <a href="#">hier</a> .
<b>Organisatorische Hinweise</b>	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Schreibzeug, falls vorhanden Brasil, Thera-Band, Faszienrolle/Kugel.
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Birgit Christ
<b>Referenten</b>	Susanne Adomeit

**Lizenzverlängerungen**

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

**Samstag**

19.10. - 19.10. : Turnhalle Kaisheim

**Veranstaltungspreis  
Frühbucher BLSV-Mitglied**

**50,00 €** buchbar bis **27.07.2024**

**Informationen zur  
Verpflegung**

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.  
Kaffee, Tee und Kuchen werden angeboten

**Meldeschluss**

10.10.2024

**Anzahl der Plätze**

30

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Donau-Ries

**Ansprechpartner**

Robert Häfele, [robert.haefele@blsv-schwaben.de](mailto:robert.haefele@blsv-schwaben.de)