

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

ALLGEMEINE FITNESSGYMNASTIK MIT UND OHNE STUHL - NICHT NUR FÜR ÄLTERE (POXDORF)

Veranstaltungsnummer	104FB1226
Start- / Enddatum	12.12.2026 - 13.12.2026
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle der Tagesschule Poxdorf ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB1226 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

ALLGEMEINE FITNESSGYMNASTIK

"Rund um den Stuhl" – eine Gymnastik von soft and easy bis zu einem high-end-level an Fitnessgymnastik wirst du hier erfahren dürfen.

Bedenke: Ein Stuhl ist nicht nur zum Sitzen da!

Abwechslung und eine Menge Spaß bietet dieses einfache und doch interessante Trainingsgerät für alle Teilnehmer. Die Inhalte werden an den Trainingszustand der Teilnehmer angepasst, körperliche Einschränkungen und sonstige momentane Beschwerden finden Berücksichtigung.

An diesem Wochenende lernen wir verschiedene Inhalte aus dem Cardiotraining, funktioneller Gymnastik, Rückenfitness und dem Mobility-Training. Die Stundenbilder sind so aufgebaut, dass du sie in deinen eigenen Unterricht integrieren kannst.

Inhalte

- Welchen Sport braucht ein Senior?
- Spielend ausdauernd
- Herz-Kreislauf-Training
- Bewegung rund um den Stuhl
- Fit in Balance
- 1. Hilfe bei Sportverletzungen

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. Hier finden Sie einen Link zu Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen

Organisatorische Hinweise	Sie benötigen Schreibmaterial, warme Sportbekleidung und eine Gymnastikmatte. Veranstaltungszeit: Sa. 08:30 - 17:00 Uhr So. 08:30 - 12:30 Uhr (Änderungen vorbehalten)
Veranstaltungsleitung	Monika Martin
Referenten	Marlene Stopfer-Höhn
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Veranstaltungsbestätigung	Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei zwischenzeitlicher oder vorzeitiger Abwesenheit ist es <u>nicht</u> möglich, eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine anteilige Anerkennung ist <u>nicht</u> möglich. Bitte beachten Sie die Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen .
	Lizenzverlängerung Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die folgenden Unterlagen komplett zur weiteren Veranlassung an: E-Mail: uebungsleiter@blsv.de <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bitte die BY-Nummer und die aktuellen Kontaktdaten angeben ▪ Teilnahmebestätigung(en) ▪ PsG-Selbstverpflichtung
Termin	12.12. - 13.12.
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	100,00 € buchbar bis 19.09.2026
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	110,00 €
Informationen zur Verpflegung	Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen. Vor Ort gibt es keine Verpflegungsmöglichkeiten.
Meldeschluss	06.12.2026
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken
Ansprechpartner	Martin Tupy, oberfranken@blsv.de