ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

MIT DEM STUHL UND AUF DER MATTE –MOBILITY- UND PILATESTRAINING FÜR SENIORINNEN

Veranstaltungsnummer	101FB1927
Start- / Enddatum	13.03.2027 - 14.03.2027
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	RSV Mößling e.V. Auerstraße 5, 84453 Mühldorf am Inn
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB1927 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Mobilisationstraining für SeniorInnen: Beweglichkeit ist für SeniorInnen ein Thema, da es wichtig ist, den maximalen Gelenkradius im Alter zu trainieren und nicht zu verlieren. Im Mobility-Training wird viel mit Flows gearbeitet, um den Körper in ein Stoffwechseltraining zu bringen, alle Gelenke werden durchgearbeitet und auch die faszialen Strukturen mit bearbeitet. Bewegen und Dehnen über lange Muskelketten in möglichst vielen Bewegungsvarianten, um alltagsfit zu bleiben – mit dem Stuhl und auf der Matte. Pilatestraining für SeniorInnen: Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance, Beweglichkeit und Kraft verleiht. Auf schonende Weise wird Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert. Variationen der Grundübungen sollen es auch älteren Teilnehmenden mit altersbedingten, körperlichen Einschränkungen ermöglichen, Pilates zu machen – mit dem Stuhl und auf der Matte. Inhalte: - Theoretische Grundlagen für Pilates und Mobilitytraining für SeniorInnen - Beispielstunden Pilates und Mobilitytraining sowohl auf der Matte, als auch mit dem Stuhl
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	

PSG - SELBSTVERPFLICHTUNGSERKLÄRUNG

Seit dem 01.01.2022 ist es notwendig, neben den bisherigen Unterlagen zur Lizenzausstellung und Lizenzverlängerung auch die sogenannte PsG-Selbstverpflichtungserklärung einzureichen. Ohne diese unterschriebene Erklärung ist eine Ausstellung bzw. Verlängerung von Lizenzen nicht möglich.

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 .

VERLÄNGERUNGSMODALITÄTEN VON BLSV-LIZENZEN:

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, eine Teilnahmebestätigung auszustellen. Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz.
Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss und der 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 abgerufen werden.

Wenn Sie die nötigen Unterrichtseinheiten für Ihre Lizenzverlängerung besucht haben, schicken Sie uns bitte folgende Unterlagen per E-Mail an uebungsleiter@blsv.de:

- Ihre BY-Nummer oder Ihren vollen Namen mit Geburtsdatum.
-
- Die Teilnahmebestätigungen aller besuchten Fortbildungslehrgänge.
-
- Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur PsG (PSG-Selbstverpflichtung).

Bei Lizenzen von Fachverbänden (z.B. Turnverband) wenden Sie sich bitte an den zuständigen Fachverband.

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:

Samstag: 09:00-16:00 Uhr
Sonntag: 09:00-15:15 Uhr

Bitte mitbringen:
- Gymnastikmatte
- Wechselkleidung
- Handtuch
- Schreibutensilien
- Skript (ausgedruckt oder digital)
- Verpflegung (Essen und Getränke)

Veranstaltungsleitung

Brigitte Steininger

Referenten	Elvira Sehling-Hagn Katrin Seibert
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
Mobility- und Pilatestraining für SeniorInnen	13.03. 09:00 Uhr - 14.03. 15:15 Uhr
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	**100,00 €** buchbar bis **19.12.2026**
Meldeschluss	21.02.2027
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de