ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FITNESS-TRAMPOLIN & GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

Veranstaltungsnummer	101FB1227
Start- / Enddatum	13.03.2027 - 13.03.2027
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TSV Jahn Freising e.V. Fischergasse 23, 85354 Freising
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB1227 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Fitness-Trampolin (Herz-Kreislauf-Training) & Ganzkörperkräftigung mit Hanteln sowie kurzen Bändern, mit und ohne Trampolin. Diese Fortbildung bietet neue Ideen für kreative Stunden und zum Ausklang des Tages finden wir Ruhe in einer Pilates-Einheit. Für das Fitness-Trampolin Training (sechseckige Trampoline mit Haltestangen) bereiten wir uns mit einem gezielten „warm up“ vor. Dadurch lernen die Teilnehmenden das Gerät besser kennen und bekommen ein Gefühl für die Bewegung auf dem Trampolin. Wir erarbeiten verschiedene Choreographien (Richtung, Takt, Intensität, Schritte), die wir üben und auch zusammensetzen. Es besteht immer die Möglichkeit, ohne Springen zu trainieren und bei der einfachen Variation zu bleiben. Das Stundenbild wird durch Kräftigungseinheiten und Gleichgewichtsübungen aufgelockert. Zum Ende der Stunde gibt es die Möglichkeit, sich auszupowern (Running, verschiedene Intensitäten sowie Jumping Jacks, Rebound ec.). Anschließend wird die Möglichkeit, das Trampolin für verschiedene Kräftigung einzusetzen, ausprobiert. Auch wird eine Bodyfit Trainingseinheit ohne Trampolin mit Hanteln und kurzen Trainingsbändern, sowie einem Pilatesball vorgestellt. Das korrekte „cueing“ wird zudem auch angesprochen. Zum Tagesabschluss finden wir in einer angenehmen Pilates-Einheit mit Mobilisation und Entspannung zur Ruhe.
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 8 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: 09:00-15:30 Uhr

Bitte mitbringen:
- Handtuch
- Turnschuhe für das Trampolin (alternativ Anti-Rutsch Socken)
- Wechselkleidung
- Schreibutensilien
- Verpflegung (Essen und Getränke)

Achtung: Vor der Halle gibt es keine Parkmöglichkeit. Bitte parken Sie z.B. am Bahnhof (in der Luitpoldstraße hinter dem Bahnhof, 12 Minuten Fußweg) oder im Parkhaus am Wörth, Bahnhofstraße 16 (7 Minuten Fußweg).

Veranstaltungsleitung	Verena Breu
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
Fitness-Trampolin & Ganzkörpertraining	13.03. 09:00 Uhr - 13.03. 15:30 Uhr
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	**55,00 €** buchbar bis **19.12.2026**
Meldeschluss	28.02.2027
Anzahl der Plätze	20
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de