

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

GANZKÖRPERTRAINING VIELSEITIG GESTALTEN - KRAFT, AUSDAUER BEWEGLICHKEIT UND KÖRPERWAHRNEHMUNG

Veranstaltungsnummer	107FB0227
Start- / Enddatum	24.04.2027 - 24.04.2027
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Barbarahalle Ziemetshausen Bgm.-Haide-Str. 29, 86473 Ziemetshausen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0227 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Diese praxisorientierte Fortbildung zeigt, wie abwechslungsreiche und gesundheitsorientierte Ganzkörpertrainingseinheiten gestaltet werden können. Im Mittelpunkt stehen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Balance und Körperwahrnehmung. Die TN lernen verschiedene Elemente aus Pilates, Yoga, funktionellem Krafttraining, Mobility, Stretching und Herz-Kreislauf-Training kennen und erfahren, wie diese sinnvoll miteinander kombiniert werden können. Mit und ohne Kleingeräte werden Übungen durchgeführt, variiert und an unterschiedliche Leistungsniveaus angepasst. Dabei werden die Übungsauswahl, Belastungssteuerung und der Aufbau einer abwechslungsreichen Trainingseinheit thematisiert. Die Fortbildung vermittelt ein vielseitiges Übungsrepertoire und direkt umsetzbare Ideen für abwechslungsreiche und gesundheitsorientierte Vereinsstunden.
Inhalte	Pilates und Yoga-Elemente Funktionelle Ganzkörperkräftigung mit und ohne Hilfsmittel Herz-Kreislauf-Training Mobility und Stretching Koordination, Balance und Körperwahrnehmung
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte am Sport
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. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie hier .

Organisatorische Hinweise	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.
Veranstaltungsleitung	Ruth Steppich
Referenten	Desislava Yordanova-Ilic
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
Veranstaltungsbestätigung	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.
Samstag	24.04. 09:00 Uhr - 24.04. 15:30 Uhr: Barbarahalle Ziemetshausen
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	55,00 € buchbar bis 30.01.2027
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	18.04.2027
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de