

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

SPORT IM FRÜHLING

Veranstaltungsnummer	10710FB0127
Start- / Enddatum	17.04.2027 - 17.04.2027
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turn- und Festhalle Opfenbach Bodenseestr. 21, 88145 Opfenbach
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10710FB0127 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Teil 1 - Bewegung ist der Schlüssel, um gesund älter zu werden. Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer können mit einfachen, aber effizienten Alltagsübungen trainiert werden. Die Fortbildung stellt Übungen für den gesamten Körper vor - für Muskulatur und Faszien. Dabei werden präventive Möglichkeiten ebenso vorgestellt, wie gezieltes Vorgehen gegen Defizite und bei körperlichen Einschränkungen. Es werden Übungen ohne Geräte, mit dem Stuhl und Kleingeräten wie Hanteln und Redondo Bälle gezeigt. Gleichgewichtsübungen, Mobilisation und Entspannungsübungen runden das Thema „Gesund älter werden“ ab. Teil 2 - Zum Warm-Up starten wir mit einem lateinamerikanisch angehauchten Fitness-Tanz- Workout. Im Anschluss geht's auf die Matte. Wir probieren uns am Fitness-Loop und nutzen das Theraband für Kräftigung, Dehnung & Entspannung. Teil 3 - Gehirnttraining mal anders, Reaktion / Konzentration / Koordination & Spaß Line Dance Workshop für Anfänger.
Inhalte	Bewegung als Schlüssel gesund im Alter Fitness-Tanz-Workout Gehirnttraining Konzentration und Koordination
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	Lehrgangszeit: 09:00 - 16:00 Uhr. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte. Falls vorhanden, Thera-Band und Loop.
Veranstaltungsleitung	Friederike Wölfel
Referenten	Yvonne Nertinger Canan Nagl
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	17.04. 09:00 Uhr - 17.04. 16:00 Uhr: Turn- und Festhalle Opfenbach
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	55,00 € buchbar bis 20.01.2027
Informationen zur Verpflegung	Kaffee, kalte Getränke & Kleiner Imbiss werden angeboten.
Meldeschluss	16.04.2027
Anzahl der Plätze	60
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Lindau
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de