

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### FITNESS VOM BABY BIS ZUM SENIOR

<b>Veranstaltungsnummer</b>	10204FB0123
<b>Start- / Enddatum</b>	23.09.2023 - 23.09.2023
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Pocking div. Sporthallen,94060 Pocking
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10204FB0123 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Inhalte</b>	<p><b>A1 Stablates:</b> /&gt;Übungen zur Stabilisation, Mobilisation und Kräftigung für mehr Gelassenheit, innere Stärke und Gelassenheit</p> <p><b>A 2 Step-Intervall-Workout:</b> Kraft- und Ausdauertraining im Intervall auf dem Stepbrett</p> <p><b>A 3 Brasil Workout:</b> effektives Training um die Tiefenmuskulatur und den Körper zu stärken</p> <p><b>A 4 Yoga für die 2. Lebenshilfe:</b> Yoga mit dem Focus auf die 2. Lebenshälfte</p> <p><b>B 1 Jump in den Tag:</b> dynamisches und effektives Workout auf dem Minitrampolin. Dabei handelt es sich um ein Intervalltraining aus Sprung-,Balance-, und Kräftigungsübungen, welches unheimlich Spaß macht</p> <p><b>B 2 Balance Swing:</b> Balance Swing ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm auf dem Minitrampolin nach den fünf Elementen der traditionellen chinesischen Medizin: Power und Entspannung gemäß des Yin-Yang Prinzips. Jede einzelne Zelle des Körpers wird gelenk- und wirbelsäulenschonend trainiert und dabei ist das Training hocheffektiv: 10 min auf dem Trampolin sind wie 30 min joggen.</p> <p><b>B 3 Yoga move:</b> moderne, multifunktionelle Trainingsform zur Verbesserung der körperlichen und geistige Fitness</p> <p><b>B 4 Bodystyling:</b> Ganzkörperworkout zur Kräftigung der Muskulatur und Erhöhung der Ausdauer</p> <p><b>C 1 Kindertraining:</b> Spielideen und Bewegungslandschaften für die Kleinsten. Heranführen der größeren Kinder an die Geräte in der Turnhalle und die sichere Nutzung derer. Tipps und Tricks zum sicheren Geräteaufbau.</p> <p><b>C 2 Leichtathletik für Kinder</b> spielerisches Heranführen der Kinder an die Leichtathletik mit Bewegungsspielen, Gymnastik, Sprint-, Ausdauer-, Sprung- und Wurftechnik</p> <p><b>C 3 Fit im Zirkel:</b> Zirkeltraining für Kinder und Jugendliche zur Schulung von Kondition, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Einführung und Anleitung zum sicheren Geräteaufbau</p> <p><b>C4 Spaß an der Bewegung:</b> Bewegungskünste für Kinder von der Rolle zur Pyramide</p>
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein volle Sporttauglichkeit

## Sonstige Informationen

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, Ihre Lizenz zu verlängern! Eine Aufteilung bzw. Kombination der 8 Unterrichtseinheiten mit anderen Fortbildungsmaßnahmen ist bei diesem Lehrgang nicht möglich.

Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Sportsachen für drinnen und draußen, Gymnastikmatte

## Organisatorische Hinweise

Im Anschluss an die Buchung im QualiNET bitte die Kurs-Wünsche (also z. B.: C1, A2, B3, A4, **siehe Datei "Übersicht Aktionstag"**) per email an [serviceniederbayern@blsv.de](mailto:serviceniederbayern@blsv.de) übermitteln. Für jeden Kurs gibt es nur eine begrenzte Platzanzahl, die Plätze werden nach Eingang der Meldungen vergeben. Sollte einer der gewünschten Kurse schon ausgebucht sein, werden Sie durch den BLSV informiert werden. Trampoline, Balance Pads und Brasils sind in den Hallen vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden.

## Dokumente

UEbersicht\_Aktionstag\_01\_05\_2023.pdf

Kurse\_Aktionstag\_fuer\_Inhaltsbeschreibung\_Ausschreibung.pdf

## Veranstaltungsleitung

### Referenten

Cathrin Heller  
Nicole Feldmann  
Bettina Heß  
Lisa Lüftl  
Julia Hell  
Stephanie Sierig

## 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

## Unterricht in Theorie und Praxis

23.09. - 23.09. :

## Informationen zur Verpflegung

Vor Ort wird Verpflegung (kostenpflichtig, durch Drittanbieter) angeboten.

## Meldeschluss

20.09.2023

## Anzahl der Plätze

85

## Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Passau

## Ansprechpartner

Tobias Riedl, [riedl@blsv-niederbayern.de](mailto:riedl@blsv-niederbayern.de)