

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### BEWEGLICH, AKTIV UND GESUND

<b>Veranstaltungsnummer</b>	10305FB0224
<b>Start- / Enddatum</b>	21.04.2024 - 21.04.2024
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Rudolf-Scheuerer-Halle Schulstr. 39-43,92245 Kümmersbruck
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10305FB0224 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Im Fokus stehen vielfältige Informationen zum modernen Training für gesundheitliches Rückenfit, MobilityTraining und geistige Fitness. Sie erhalten gezielte Workout-Ideen mit den Schwerpunkten Stabilisierung der Rückenmuskulatur, Haltungs- und Bewegungsschulung, Koordination und kognitive Fähigkeiten.
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rückenfit - modernes Training der Rückenmuskulatur und der umgebenden stabilisierenden Muskeln</li><li>- Gruppenarbeit zu den Themen Warm up, Propriozeptives Training und Core Training</li><li>- Mobility Training</li><li>- Gedächtnistraining</li></ul>
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	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](#).

## VERLÄNGERUNGSMODALITÄTEN VON BLSV-LIZENZEN:

Diese Fortbildung wird mit 8 UE zur Verlängerung der angegebenen Lizenzen anerkannt. Für die Verlängerung der BLSV-Übungsleiterlizenz benötigen Sie weitere Unterrichtseinheiten. Bitte beachten Sie die aktuellen Gültigkeiten und Verlängerungsmodalitäten für Ihrer Lizenz: <https://www.blsv-qualinet.de/verlaengerungsmodalitaeten.html>

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.

## Organisatorische Hinweise

### ZUM LEHRGANG MITZUBRINGEN:

- Hallenbekleidung/Hallenschuhe
- Gymnastikmatte
- Handtuch
- zwei Tennisbälle, wenn möglich

Parkmöglichkeit und Hallenzugang über Gabelsbergerstraße

### LEHRGANGSZEITEN:

Tagesfortbildung (8 UE) von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr inkl. Pausen

## Dokumente

Gruppenarbeit\_Warm\_up.pdf  
Gruppenarbeit\_Propriozeptionstraining.pdf Gruppenarbeit\_Core-Training.pdf Gedaechtnis-Training\_11\_2023\_v3.pdf

## Veranstaltungsleitung

Christine Röckl

## Referenten

Petra Kühlmann

## 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 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](http://www.blsv-qualinet.de) abgerufen werden.

**Beweglich, aktiv und gesund**

21.04. - 21.04. : Rudolf-Scheuerer-Halle

**Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied**

**55,00 €**

**Informationen zur Verpflegung**

Selbstverpflegung

**Meldeschluss**

07.04.2024

**Anzahl der Plätze**

30

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Amberg

**Ansprechpartner**

Thomas Fink, [thomas.fink@blsv.de](mailto:thomas.fink@blsv.de)