ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FITNESS-VARIATIONEN IM FRÜHLING (HOLLSTADT)

Veranstaltungsnummer	10610FB0124
Start- / Enddatum	20.04.2024 - 20.04.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Hollstadt TSV Sportanlage Jahnstr. 1,97618 Hollstadt
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10610FB0124 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Warm up Variationen Sicherlich fragst du Dich auch manchmal was du heute schon wieder als „Warm up“ machen sollst? Verschiedene Variationen des „Warm ups“ werden in diesem Kurs vorgestellt und gemeinsam erarbeitet. Jumping Fitness Hoch hinaus beim Training mit dem Trampolin. Wir starten mit einer Einführung auf dem Trampolin und erarbeiten gemeinsam mögliche Schritte. Den Abschluss bildet eine Trainingseinheit, in der sich Ausdauer und Kräftigungsübungen abwechseln. Der Kurs ist so gestaltet, dass er für alle Level geeignet ist. Pezziballtraining In diesem Kurs werden klassische Pezziballübungen unter Zuhilfenahme der Augenmuskulatur neu interpretiert. Sanft wird in diesem Lehrgang das "visuelle System" trainiert, was sich direkt auf unsere körperliche Leistungsfähigkeit und unser Gleichgewicht auswirkt. Gedächtnistraining Gehirntraining ist der systematische Aufbau kognitiver Reserven und zielt darauf ab, kognitive Fähigkeiten wie Gedächtnis, exekutive Kontrolle oder Koordination zu erhalten, zu verbessern oder zu entwickeln. Genauso wie körperliches Training Muskelkraft oder Flexibilität entwickelt. Verschiedene Variationen des Gedächtnistrainings werden in diesem Kurs durchgeführt und gemeinsam erarbeitet.
Inhalte	Warm up Variationen Jumping Fitness Pezziballtraining Gedächtnistraining
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen	**PSG - Prävention sexualisierter Gewalt** 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. **Anerkennung zur Lizenzverlängerung:** Diese Fortbildung wird mit 8 UE zur Verlängerung der angegebenen Lizenzen anerkannt. Bei zwischenzeitlicher oder vorzeitiger Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine anteilige Anerkennung ist nicht möglich. Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz. Bitte beachten Sie die Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen
Organisatorische Hinweise	**Für den Lehrgang benötigen Sie:** Schreibmaterial, Sportkleidung, Turnmatte, Pezziball 2 Tennisbälle/ Pezziball falls vorhanden, Matte, Handtuch, Getränk **Veranstaltungszeiten:** Verwaltungsarbeiten ab 08:30 Uhr 09:00 Uhr - 12:00 Uhr + 12:30 -15:30 Uhr (Änderungen vorbehalten) **Einreichung zur Lizenzverlängerung:** Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die folgende Unterlagen: - Die **Teilnahmebestätigungen aller Fortbildungslehrgänge** (eine Durchsuchung der Fortbildungen des jeweiligen Lizenzinhabenden im QualiNET wird nicht durchgeführt) - Die ausgefüllte und unterschriebene **Selbstverpflichtungserklärung zur PsG** (PSG-Selbstverpflichtungserklärung) - Bitte die **BY-Nummer** und die **aktuellen Kontaktdaten** angeben per Mail an: **uebungsleiter@blsv.de**
Dokumente	PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf
Veranstaltungsleitung	Astrid Limpert
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	Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung per mail zugesandt, bzw. steht Ihnen diese in Ihrem Account zum Download zur Verfügung.
Tageslehrgang 8 UE	20.04. - 20.04. :
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	**55,00 €**
Informationen zur Verpflegung	Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen. Es gibt vor Ort keine Verpflegungsmöglichkeiten
Meldeschluss	18.04.2024
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Rhön - Grabfeld
Ansprechpartner	Michaela Straub, michaela.straub@blsv.de