

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

CROSSTRAINING

Veranstaltungsnummer	101FB1824
Start- / Enddatum	20.04.2024 - 20.04.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle des Turnverein Stockdorf e.V. Maria-Eich-Str. 25,82131 Stockdorf
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB1824 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Beim Crosstraining werden verschiedene Trainingsziele miteinander kombiniert. Ziel ist es, mehrere motorische Fähigkeiten in eine Einheit zu integrieren. So soll ermöglicht werden, mittels eines Trainings, eine bestmögliche körperliche Fitness in mehreren Teilbereichen zu erlangen. Die Vernachlässigung oder das übermäßige Training einer bestimmten motorischen Fähigkeit kann somit weitestgehend vermieden werden. Funktionelle Übungen für Kraft/ Kraft-Ausdauer und Stabilität treffen auf Übungen für Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Eine abwechslungsreiche Kurseinheit, die sich auf jedes Fitnesslevel abstimmen lässt, entsteht. Inhalt: - Crosstraining mit dem eigenen Körpergewicht - Crosstraining mit dem Theraband und Miniband - Crosstraining mit Großgeräten, die in einer Halle zur Verfügung stehen - Möglichkeiten eines Outdoor Crosstrainings (theoretisch)
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

PSG - SELBSTVERPFLICHTUNGSERKLÄRUNG

Seit dem 01.01.2022 ist es notwendig, neben den bisherigen Unterlagen zur Lizenzausstellung und Lizenzverlängerung auch die sogenannte PSG-Selbstverpflichtungserklärung einzureichen. Ohne diese unterschriebene Erklärung ist eine Ausstellung bzw. Verlängerung von Lizenzen nicht möglich.

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:

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.

Für die Lizenzverlängerung ist die Abgabe der geprägten Original-Lizenz NICHT mehr notwendig! Dies gilt unabhängig der jeweiligen Gültigkeit.

Wir benötigen im Anschluss an die Veranstaltung folgende Unterlagen nur noch per E-Mail:

- Die Teilnahmebestätigungen aller Fortbildungslehrgänge
- Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur PSG (PSG-Selbstverpflichtung)
- Die BY-Nummer sowie die Angabe der aktuellen Kontaktdaten

Die Unterlagen senden Sie bitte vollständig per E-Mail an: uebungsleiter@blsv.de

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:

Samstag: 09:00-16:00 Uhr

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- Wechselkleidung
- Schreibutensilien
- Handtuch (als alternatives Trainingsgerät und Hilfsmittel)
- Verpflegung (Essen und Getränke)

Dokumente

PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf Skript_Crosstraining.pdf
Zeitplan_Crosstraining.pdf

Veranstaltungsleitung	Robert M. Frank
Referenten	Iris von Malm
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 erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Diese wird Ihnen innerhalb von ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss per E-Mail geschickt und zusätzlich in Ihrem QualiNET-Account hinterlegt. www.blsv-qualinet.de : Einloggen – Meine Buchungen öffnen – Details ansehen.
Crosstraining	20.04. - 20.04. :
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	55,00 €
Meldeschluss	07.04.2024
Anzahl der Plätze	20
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de