

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### AB IN DIE MITTE – FIT IN DIE ZWEITE LEBENSHÄLFTE!

<b>Veranstaltungsnummer</b>	102FB0324
<b>Start- / Enddatum</b>	13.04.2024 - 14.04.2024
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Doppeltturnhalle der Mittelschule Saal Lindenstraße 28,93342 Saal an der Donau
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 102FB0324 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Ein Programm, das euch mental und physisch in euere Mitte bringt. Stabilität in den Gelenken und Sicherheit in der Bewegung für Sport-Wiedereinsteiger nach der Hausbau-/Familien- oder beruflichen Sportpause. Freut euch also auf eine abwechslungsreiche Veranstaltung mit einer Mischung aus Präventivem Training, Sicherheit im Alter und Entspannung vom Alltag.
<b>Inhalte</b>	Körperwahrnehmung, Entspannung, Gleichgewicht und Stabilität bis ins reife Alter, Kräftigung der notwendigen Muskulatur im Hinblick auf sport-/alltagsbezogene Haltungs- und Bewegungsaspekte. Einführung in Bewegungsparcours im Freien Hier lernst du die Zusammenhänge einzelner Übungsmethoden und wie du diese zum Erreichen des Trainingsziels bei unterschiedlich (nicht-)sportlichen Teilnehmern bis hin zum Präventionssport einsetzt. Erfahre, wie Körper und Geist zusammenwirken und du so mehr Bewegungsökonomie erreichst. Gemeinsam transferieren wir dies für Übungen im Freien und besuchen einen Bewegungsparcour.
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein volle Sporttauglichkeit
<b>Sonstige Informationen</b>	Der Lehrgang kann nur dann zur Lizenz-Verlängerung anerkannt werden, wenn Sie bei allen 15 Unterrichtseinheiten anwesend sind. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, Ihre Lizenz zu verlängern! Eine Aufteilung bzw. Kombination der 15 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. 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 <a href="#">hier</a> .

**Organisatorische Hinweise**

Von den Teilnehmern mitzubringen sind: Schreibsachen! Sportsachen für drinnen und wetterangepasste Kleidung für draußen, Gymnastikmatte, Kleingeräte soweit vorhanden (Bsp.: kl. Gymnastikball, Tennisball, Wärmflasche, Ballkissen, Schaumstoff-Block, leerer Joghurtbecher, mit Sand oder Wasser halb volle PET-Flasche, Ring-/Schlaufenbänder).

**Veranstaltungsleitung**

**Referenten**

Franz Xaver Biendl

**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**

13.04. - 14.04. :

**Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied**

**100,00 €**

**Meldeschluss**

06.04.2024

**Anzahl der Plätze**

30

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Niederbayern

**Ansprechpartner**

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