

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### GESUNDHEITSSPORT - PRÄVENTION UND FITNESS NACH NEUESTEN ERKENNTNISSEN

<b>Veranstaltungsnummer</b>	105FB1621
<b>Start- / Enddatum</b>	11.12.2021 - 12.12.2021
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Schwabach, Bismarckhalle Bismarckstr. 8,91126 Schwabach
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 105FB1621 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Längst hat der Gesundheitssport in die Vereinslandschaft Einzug gehalten und es gibt immer mehr Angebote in diesem Bereich. Doch gerade wenn es um Prävention und Fitness geht, gilt es nach neusten Erkenntnissen zu trainieren, um so Herz-Kreislauf-System, Muskelapparat und Geist schonend, aber effektiv zu stärken. In diesem Lehrgang bekommen Sie neue wissenschaftliche Erkenntnisse, leicht umsetzbare Anregungen und essentielle Korrekturhinweise praxisnah und anwendungsorientiert vermittelt.
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Theoretische Zusammenhänge Sport und Gesundheit</li><li>- Ein Leben lang fit und gesund dank richtiger Übungsanpassung</li><li>- Was können Gesundheitstrends und neue Sportgeräte?</li><li>- Ausdauer und Aufwärmen schonend integrieren</li><li>- Kraftübungen für jedermann und überall</li><li>- Koordination und Beweglichkeit zur Erhaltung der Alltagskompetenz</li><li>- Entspannung und Regeneration</li></ul>
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Organisatorische Hinweise</b>	Bitte bringen Sie die Originallizenz zum Lehrgang mit.
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Alfred Aldenhoven
<b>Referenten</b>	Maximilian Zigel Thomas Neu Ronja Bracher Sylvia Knabe
<b>Lizenzverlängerungen</b>	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter B Sport für Ältere
<b>Termin</b>	11.12. - 12.12. : Schwabach, Wolfram-von-Eschenbach Gymnasium
<b>Informationen zur Verpflegung</b>	Keine Verpflegung vor Ort. Verpflegung muss selber mitgebracht werden.

<b>Meldeschluss</b>	10.12.2021
<b>Anzahl der Plätze</b>	30
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Mittelfranken
<b>Ansprechpartner</b>	Michaela Tesauro, <a href="mailto:mittelfranken@blsv.de">mittelfranken@blsv.de</a>