

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

STUHLGYMNASTIK: ALLG. FITNESSGYMNASTIK FÜR SENIOREN (HOF)

Veranstaltungsnummer	104FB0921
Start- / Enddatum	11.12.2021 - 12.12.2021
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Reinhart Gymnasium, Turnhalle Max-Reger-Straße 71,95030 Hof
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0921 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

ALLG. FITNESSGYMNASTIK FÜR SENIOREN

"Rund um den Stuhl" – eine Gymnastik von soft and easy bis zu einem high-end-level an Fitnessgymnastik wirst du hier erfahren dürfen.

Bedenke: Ein Stuhl ist nicht nur zum Sitzen da!

Abwechslung und eine Menge Spaß bietet dieses einfache und doch interessante Trainingsgerät für alle Teilnehmer. Die Inhalte werden an den Trainingszustand der Teilnehmer angepasst, körperliche Einschränkungen und sonstige momentane Beschwerden finden Berücksichtigung.

An diesem Wochenende lernen wir verschiedene Inhalte aus dem Cardiotraining, funktioneller Gymnastik, Rückenfitness und dem Mobility-Training. Die Stundenbilder sind so aufgebaut, dass du sie in deinen eigenen Unterricht integrieren kannst.

Inhalte

- Welchen Sport braucht ein Senior?
- Spielend ausdauernd
- Cardio-Training
- Mobility Training
- Fit in Balance
- 1. Hilfe bei Sportverletzungen

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Organisatorische Hinweise

Sie benötigen Schreibmaterial, Sportbekleidung für innen und außen und eine Gymnastikmatte.

Das Parken in der Auffahrt der Dreifach-Turnhalle am Rosenbühl ist verboten (Feuerwehruzufahrtszone).

Informationen zu den 2G Regeln und zum Hygieneschutzkonzept senden wir Ihnen in der Woche vor der Veranstaltung zu.

Veranstaltungszeit:
Sa. 08:30 - 16:45 Uhr
So. 08:30 - 12:30 Uhr

(Änderungen vorbehalten),

Dokumente

bilder_zusammengefuegt.pdf Gymnastik_mit_Stuhl.PDF
Sitzgymnastik.PDF Sitztaenze_f_AEltere.PDF Spielformen.PDF
Stretch.PDF Trommel_dich_fit.PDF UEbungen_mit_dem_Stab.pdf

Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

Referenten

Marlene Stopfer-Höhn
Karl Bernet

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter B Sport in der Prävention
Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter B Sport für Ältere

Veranstaltungsbestätigung

Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, diesen Lehrgang zur Lizenzverlängerung anzurechnen. Bitte beachten Sie die Gültigkeit und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen.

Termin

11.12. - 12.12. :

Informationen zur Verpflegung

Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen. Vor Ort gibt es keine Verpflegungsmöglichkeiten.

Meldeschluss

08.12.2021

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

Ansprechpartner

Martin Tupy, oberfranken@blsv.de