

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

KRAFT UND AUSDAUER ALS BASIS JEDES TRAININGS (POXDORF)

Veranstaltungsnummer	104FB0823
Start- / Enddatum	09.12.2023 - 10.12.2023
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle der Tagesschule Poxdorf Schulstr. 8,91099 Poxdorf
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0823 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<h3>KRAFT UND AUSDAUER ALS BASIS JEDES TRAININGS</h3> <p>Effektives Krafttraining ohne Geräte und verschiedene Trainingsideen für ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining bilden die Grundlage für viele Sportarten.</p>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">▪ Effektive Kräftigungsübungen▪ Fatburner & Bodystyling▪ Gesundheitsorientierte Skigymnastik▪ Ausdauer- und Krafttraining mit Reibungswiderstand (Gliding)▪ Herz-Kreislauf Training mit dem Springseil▪ Der gesundheitsorientierte Ausdauersport
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	<hr/> <p>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.</p> <hr/>
Organisatorische Hinweise	<p>Sie benötigen Schreibmaterial, Sportbekleidung für innen und außen und eine Gymnastikmatte. Bitte falls vorhanden Speed-Ropes mitbringen.</p> <p>Veranstaltungszeit: Sa. 08:30 - 17:00 Uhr So. 08:30 - 13:00 Uhr</p> <p>(Änderungen vorbehalten)</p>

Dokumente	PsG-Selbstverpflichtung.pdf handout_2023.pdf trainingsbereiche_tabelle_1.pdf Effektiv_Kraft_Ausdauer_final_fuerTN.pdf
Veranstaltungsleitung	Renate Kupijai
Referenten	Astrid Hess Mirelle Herpel Hannes Laubmann Monika Martin
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Veranstaltungsbestätigung	<p>Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei zwischenzeitlicher oder vorzeitiger Abwesenheit ist es <u>nicht</u> möglich, eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine <u>anteilige</u> Anerkennung ist <u>nicht</u> möglich. Bitte beachten Sie die Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen.</p> <p>Lizenzverlängerung Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die folgenden Unterlagen komplett zur weiteren Veranlassung an:</p> <p>Bayerischer Landes-Sportverband e.V. Lizenzmanagement Georg-Brauchle-Ring 93 80992 München Email: uebungsleiter@blsv.de</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Original-Übungsleiterlizenz bzw. Vereinsmanagerlizenz▪ Kopie(n) der Teilnahmebestätigung(en)▪ PsG-Selbstverpflichtung▪ Kontaktdaten, insbesondere aktuelle E-Mailadresse
Termin	09.12. - 10.12. :
Informationen zur Verpflegung	Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen, es gibt vor Ort keine Verpflegungsmöglichkeiten.
Meldeschluss	02.12.2023
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken
Ansprechpartner	Martin Tupy, oberfranken@blsv.de