

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

ALLGEMEINE FITNESSGYMNASTIK MIT UND OHNE STUHL - NICHT NUR FÜR ÄLTERE (POXDORF)

Veranstaltungsnummer	104FB1024
Start- / Enddatum	14.12.2024 - 15.12.2024
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 104FB1024 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

ALLGEMEINE FITNESSGYMNASTIK

"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
- Herz-Kreislauf-Training
- Bewegung rund um den Stuhl
- Fit in Balance
- 1. Hilfe bei Sportverletzungen

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

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](#).

Organisatorische Hinweise

Sie benötigen Schreibmaterial, warme Sportbekleidung und eine Gymnastikmatte.

Veranstaltungszeit:

Sa. 08:30 - 17:00 Uhr

So. 08:30 - 12:30 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

Veranstaltungsleitung

Monika Martin

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

Veranstaltungsbestätigung

Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei zwischenzeitlicher oder vorzeitiger Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine anteilige Anerkennung ist nicht möglich. Bitte beachten Sie die [Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen](#).

Lizenzverlängerung

Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die folgenden Unterlagen komplett zur weiteren Veranlassung an:

E-Mail: uebungsleiter@blsv.de

- Bitte die BY-Nummer und die aktuellen Kontaktdaten angeben
- Teilnahmebestätigung(en)
- [PsG-Selbstverpflichtung](#)

Termin

14.12. - 15.12. :

Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied

90,00 € buchbar bis **21.09.2024**

Informationen zur Verpflegung

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

Meldeschluss

07.12.2024

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

Ansprechpartner

Martin Tupy, oberfranken@blsv.de