

Lizenzverlängerungslehrgänge für ÜL-C-Breitensport Kinder/Jugendliche, Erwachsene/Ältere und ÜL-C-Allround-Fitness (früher Trainer C-Turnen-Fitness-Gesundheit)

Die Fortbildungen stehen in diesem Jahr unter dem Motto „Fit, Food & Fun“

Starke Jugendliche 201FB0218

Termin: 23./24.06.18 Ort: Fürstfeldbruck

- Football als Sportart für starke Mädels & Jungs
 - Krafttraining im Jugendalter
 - Ernährungsgewohnheiten mit Jugendlichen reflektieren
 - Diverse Workouts- und Trainings-Apps
- Verlängerbare ÜL-B-Lizenzen: Prävention

Die Basis: Leichtathletik und Turnen 201FB0518

Termin: 13./14.10.18 Ort: Unterbiberg

- Bedeutung der Grundsportarten für die Bewegungskentwicklung
- Grundbewegungen im Turnen
- Bewegungsschulung mit Hilfe der Turngeräte
- Laufen, Springen, Werfen im Grundlagentraining
- Leichtathletik und Turnen: Gemeinsames Fitness-training

Achtung: Folgende zwei Lehrgänge beinhalten 8 UE. Zur Lizenzverlängerung ist noch ein zweiter Lehrgang mit 8 UE nötig!

Vorschulalter: Sport ohne Mama 201FB1018

Termin: 29.09.18 Ort: Landsberg

- Besonderheit: 4-6-Jährige kommen alleine zum Sport
- Passende Inhalte in der Bewegungsschulung: Bewegungsvielfalt in der Turnhalle
- Ballgewöhnung: Werfen, fangen, dribbeln, ...
- Ballspiele für die Kleinen

Verlängerbare ÜL-B-Lizenzen: Elementar

Outdoor, Abenteuer & Teambuilding 201FB0118

Termin: 30.06. - 01.07.18 Ort: Spitzing

- Integration & Teambuilding mit speziellen Gruppen
- „Outdoor Games“ – kleine und große Abenteuerspiele
- Umwelt mit allen Sinnen wahrnehmen
- Reflexion und Feedback – Chancen und Möglichkeiten
- Die alternative Schnitzeljagd – Kooperations- & Erlebnisspiele

90 €, Frühbucher 85 € (Übernachtung und Verpflegung inkl.)

Gewichtige Gründe für Sport 201FB0618

Termin: 13./14.10.18 Ort: Dorfen

- Sport mit Übergewicht – gesundheitliche Risiken und Folgen
- Sportakrobatik: Wir brauchen schwere Unter-männer und Unterfrauen
- Haltungstraining für Alle
- Soziale Anerkennung und Stärkung des Selbst-bewusstseins im & durch Sport – z.B. Kooperations-spiele

Verlängerbare ÜL-B-Lizenzen: Prävention

Mutter/Vater-Kind-Sport 201FB1118

Termin: 10.11.18 Ort: Putzbrunn

- Stundenanfänge: Bedeutung und Ideen
- Bewegungsideen mit Alltagsgeräten
- Gemeinsame Bewegungsschulung
- Beispielhafte Stundenabschlüsse

Verlängerbare ÜL-B-Lizenzen: Elementar

Spielend fit 201FB0318

Termin: 15./16.09.18 Ort: Puchheim

- Charakteristik von kleinen und großen Spielen
- Aufwärmspiele für Kinder
- Hinführung zu den großen Ballspielen
- **Motivation & Spaß am Spiel - auch für Schwergewichtige**
- Spiele zur Teamentwicklung

Verlängerbare ÜL-B-Lizenzen: Elementar, Prävention

Gesunde Ernährung – gesünder leben 201FB0718

Termin: 20./21.10.18 Ort: Gaißbach

- Grundlagen von Ernährung
- Avocado und Goji-Beeren – Superfood und deren Tücken
- Spiele zum Ernährungsbewusstsein von Kindern & Jugendlichen
- Zusammenhang Essen und Übergewicht
- Effektives Training – wie die Pfunde purzeln
- Von low-carb bis low-fat – Diäten und Ernährungs-weisen

Verlängerbare ÜL-B-Lizenzen: Prävention

Motivation leicht gemacht 201FB0818

Termin: 20/21.10.18 Ort: Raubling

- Attraktive Bewegungsangebote auch für über-gewichtige Kinder
- Sportarten für schwere Mädels & Jungs
- Körperliche Entwicklung, Breitenwachstum und Längenwachstum
- Ausdauertraining hat viele Facetten

Verlängerbare ÜL-B-Lizenzen: Elementar, Prävention

Fitness- und Ernährungsmythen 201FB0418

Termin: 06./07.10.18 Ort: Ingolstadt

- Zusammenhang zwischen Bewegung und Energie-verbrauch
- Gesund Essen – gesund Abnehmen
- Fitnesstrend oder Fitnesswahn?
- Spielformen für Kinder zum Kennenlernen verschie-dener Lebensmittel
- Risiken für übergewichtige Kinder im Sport

Verlängerbare ÜL-B-Lizenzen: Elementar, Prävention

Erlebniswochenende mit dem Juniorteam der bsj Oberbayern



Am 10.08. – 12.08.2018 in Lenggries (120 €) unter Leitung von Fabian Lerch

Wir werden uns mit vielen interessanten Themen der Jugendarbeit beschäftigen, kleine Spiele durchführen und auch selbst aktiv werden. Das bedeutet, wir bereiten euch auf die weitere Verbandsarbeit vor, lassen aber den Spaß nicht aus den Augen. Der Höhepunkt wird ein Canyoning-Abenteuer sein!

Wir freuen uns auf deine Anmeldung unter:

fabian.lerch@bsj-obb.de

Infos: www.bsj-obb.de