

Fortbildungs-Highlight im Mai

Mitmachen Die BSJ Oberbayern lädt am 9. Mai Übungsleiterinnen und Übungsleiter zu einem Kongress mit interessanten Workshops nach Vierkirchen ein.

Zum Auftakt des eintägigen Kongresses unter dem Motto „Bewegung – Sport und Ernährung“ wird der leitende Diplom-Psychologe Oliver Gießler-Fichtner von der Kinder- und Jugendklinik Gaißach ein Impulsreferat zum Thema Übergewicht halten und dabei die Frage erörtern: Kann der Sport wirksame Hilfestellungen anbieten beim Problem Übergewicht? In praktischen Workshops und Übungseinheiten wird den Teilnehmern anschließend gezeigt, dass ein altersgemäßes und motivierendes Bewegungs- beziehungsweise Sportangebot die Gesundheit fördern kann.

Eine Kombination aus Bewegung und Sport sowie einer optimalen Ernährung steigert neben der physischen auch die psychische Leistungsfähigkeit. Es entsteht dadurch ein Mehrwert für die zu betreuende Sportgruppe als auch für den Übungsleiter selbst. Dies gilt für jegliche Zielgruppe. Egal, ob das Training im Vorschulbereich, der Jugendmannschaft oder im Erwachsenenbereich stattfindet, jeder Teilnehmer nimmt individuell für seine Tätigkeit im Verein etwas mit.

Neben interessanten Kombi-Workshops bietet der Kongress mit „HOLF“ einen

brandaktuellen Motivationsbaustein an. Diese Trendsportart – angelehnt an die bekannten Sportarten Handball und Golf – ist für alle Altersgruppen ideal und bietet zudem noch einen hohen An- und Aufforderungscharakter.



Kongress: Bewegung / Sport + Ernährung

Programmablauf			
09.00 Uhr	Anreise und „etwas Gesundes zum Ankommen“		
09.30 – 09.45 Uhr	„Aufstehen – für die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen“ <i>Reiner Bruhnke - Referent Lehrarbeit und Bildung</i>		
09.45 – 11.00 Uhr	Referat mit Diskussion „Kann der Sport wirksame Hilfestellungen anbieten beim Problem Übergewicht?“ <i>Oliver Gießler-Fichtner - Ltd. Klinischer Psychologe Fachklinik Gaißach</i>		
11.15 – 12.45 Uhr	Holf - halb Handball, halb Golf <i>Vorstellung einer neuen Sportart</i>	Mit gesunder Ernährung fit für den Sport <i>Gesunde und ausgewogene Ernährung für sportaktive Schulkinder</i> Zielgruppe: 3.-6-Klasse	The biggest loser High Intensity-Training <i>zum hohen Kalorienverbrauch - verbunden mit Grenzerfahrungen</i> Zielgruppe: Jugendliche
	Nils Fischer (Badischer Handballverband)	Astrid Kesting	Andrea Remuta
Mittagspause			
14.00 – 15.30 Uhr	Holf - halb Handball, halb Golf <i>Vorstellung einer neuen Sportart</i>	Effektives, gesundheitsorientiertes Muskeltraining ohne Geräte <i>nicht nur für eine attraktive Figur</i> Zielgruppe: Jugendliche	Ritter der Tafelrunde <i>Spiel- und Übungsformen rund um das Thema Ernährung</i> Zielgruppe: 3.-6-Klasse
	Nils Fischer (Badischer Handballverband)	Astrid Kesting	Andrea Remuta
„Gesunde“ Pause			
16.00 – 17.30 Uhr	Holf - halb Handball, halb Golf <i>Vorstellung einer neuen Sportart</i>	Bewegt durch den Alltag – Praxisvortrag Outdoor Zielgruppe: Kindergartenkinder	Spiel-Training-Essverhalten- Lebensstiländerung Zielgruppe: Kindergartenkinder
	Nils Fischer (Badischer Handballverband)	Astrid Kesting	Andrea Remuta
17:30 Uhr Abschluss			

kompakt

Veranstaltungsort:

SC Vierkirchen, Freisinger Str. 49, 85256 Vierkirchen

Teilnahmegebühr:

60 € (inkl. 12 € Bearbeitungsgebühr)
Enthalten: Mittagessen, Snacks und Skripten

Voraussetzung der Teilnahme:

- Mitgliedschaft in einem Sportverein
- Mindestalter: 15 Jahre

Veranstalter:

BSJ im BLSV, Bezirk Oberbayern
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München
Telefon (089) 15702-205
Fax: (089) 1595976

E-Mail: geschaeftsstelle@bsj-obb.de

Internet: www.bsj-obb.de

Anmeldung:

1. Sie melden sich im Internet an unter: www.blsv-qualinet.de
2. Dort laden Sie sich das Formular für die Workshop-Auswahl herunter, füllen es aus und schicken es an die BSJ Oberbayern. Eine Rechnung wird Ihnen nach der Anmeldung automatisch zugeschickt. Bitte überweisen Sie dann umgehend die Teilnahmegebühr.

Lizenzverlängerung mit 8 UE:

- Übungsleiter-C-Breitensport
- Trainer-C-Turnen-Fitness-Gesundheit
- Übungsleiter-B-Prävention