

**Lehrgänge zur Übungsleiterlizenzverlängerung 2012  
BLSV Bezirk Schwaben**

*Wochenendlehrgänge zur Lizenzverlängerung (15UE)*

Lehrgangsnummer	Lehrgangsname	Lehrgangsort	Beginn	2. Tag	Gebühr	Referent/in	Veranstalter	Beschreibung (nur bei LZV)	Mögliche Verlängerungen
612048	<b>Durch Koordination zur Kondition</b>	Dillingen	21.04.2012	22.04.2012	45,00 €	Hermann Glas	BLSV Bezirk VII Schwaben	Koordinierte Bewegungen, bekannte Spiele abändern, Steigerung der Kraft durch Verbesserung der Stabilität, mehr Beweglichkeit, mehr Ausdauer, schneller werden durch bessere <b>Reaktion. Sturzprophylaxe.</b>	15 UE für Lizenzen: ÜL C Breitensport, ÜL B Prävention, ÜL B "Sport für Ältere" Trainer C Turnen, Qualitätssiegel "Sport pro Gesundheit"
612049	<b>Ballsportler aufgepasst!</b>	Augsburg TSV Haunstetten	09.06.2012	10.06.2012	45,00 €	Christian Koch	BLSV Bezirk VII Schwaben	Spiele, die verschiedene konditionelle Eigenschaften schulen und variabel einsetzbar sind; Auf- und Abwärmtraining für Mannschaften; Circuit-Training einmal anders gestaltet; Schulung koordinativer Fähigkeiten; Dehnen und Kräftigen nach neuesten Erkenntnissen; Variationen im Ausdauertraining; Core Programm.	15 UE für Lizenzen: ÜL C Breitensport, ÜL B Prävention, Trainer C Turnen, Qualitätssiegel "Sport pro Gesundheit"
612050	<b>Haltung und Stabilisation - Core-Training in Theorie und Praxis</b>	Lautrach	23.06.2012	24.06.2012	45,00 €	Susanne Klein	BLSV Bezirk VII Schwaben	Rumpfstabilität, Core Training, Funktional Training für alles Sportarten, optimierte Haltungsansteuerung, Basics der Rumpf und Gelenkstabilisation und verschiedene Übungsmöglichkeiten, auch mit Kleingeräten.	15 UE für Lizenzen: ÜL C Breitensport, ÜL B Prävention, ÜL B "Sport für Ältere" Trainer C Turnen, Qualitätssiegel "Sport pro Gesundheit"
612051	<b>Aktiv in jedem Alter</b>	Neusäß	30.06.2012	01.07.2012	45,00 €	Renate Lieb	BLSV Bezirk VII Schwaben	Spielformen, Flexibar; X-Co; Drums alive, Yoga, Pilates, Entspannung; Line-Square-Dance <b>Wenn möglich, bitte Pezziball mitbringen.</b>	15 UE für Lizenzen: ÜL C Breitensport, ÜL B Prävention, ÜL B "Sport für Ältere" Trainer C Turnen, Qualitätssiegel "Sport pro Gesundheit"
612119	<b>Erste Hilfe, Ernährung, Haltung</b>	Lindenberg	27.07.2012	28.07.2012	45,00 €	Dr. Bernd Färber (Kardiologe) Philipp Herzberger (Sportphysiotherapeut)	BLSV Sportkreis 10 Lindau	Herz-Lunge-Wiederbelebung, Anwendung des Defibrillators, Trainingssteuerung, Verpflegung - "Jeder ist was er isst!", Wirbelsäule, Aufbau- und Wirbelsäulengymnastik, Nordic Walking in Theorie und Praxis; <b>Wenn vorhanden, bitte Nordic-Walking-Stöcke bitte mitbringen.</b>	15 UE für Lizenzen: ÜL C Breitensport, ÜL B Prävention, ÜL B "Sport für Ältere" Trainer C Turnen, Qualitätssiegel "Sport pro Gesundheit"
612107	<b>Älter werden dabei neue Ressourcen und Methoden entdecken Zielgruppe 65plus</b>	Augsburg	22.09.2012	23.09.2012	45,00 €	Fr. Altenberger (Heilpraktikerin) Fr. Bartmann (BLSV Schwaben) Hr. Bartmann (Nordic Walking)	BLSV Bezirk VII Schwaben	Fit mit Rhythmus, Körperhaltung, Atmung, Kraft und Flexibilität, Fiefenmuskulatur erfühlen, wahrnehmen und umsetzen (Feldenkraismethoden), Qi-Gong od. Aikido, Gelassenheit zur Energiegewinnung für Muskeln und Gelenke, Fitnesscocktail verbunden mit Kraft, Ausdauer und Koordination (Walking), Kinesiologie-medizinische Aspekte, Übungen für den Alltag in der Übungsstunde, Rituale finden und Gewohnheit schaffen;	15 UE für Lizenzen: ÜL C Breitensport, ÜL B Prävention, ÜL B "Sport für Ältere" Trainer C Turnen, Qualitätssiegel "Sport pro Gesundheit"
612052	<b>Stabilität und Agilität durch Core Training&amp;Sensomotorik</b>	Babenhausen	29.09.2012	30.09.2012	45,00 €	Claudius Bicker	BLSV Bezirk VII Schwaben	Training von Muskelschlingen in komplexen Bewegungsabläufen Sensomotorik im Training zur Rumpf- und Wirbelsäulenstabilisation, yoga trifft Pilates, Anatomie, Bewegungstests und funktionelle Übungen mit Variationen, gesundheitsorientiertes Ausdauertraining, Koordinationstraining mit aktuellen Geräten, aktive und passive Techniken zur Entspannung.	15 UE ÜL C Breitensport, ÜL B Sport für Ältere ÜL B Prävention Trainer C Turnen Qualitätssiegel "Sport pro Gesundheit"
612053	<b>Buddha Balance Teil 1 und 2</b>	Bobingen	20.10.2012	21.10.2012	45,00 €	Heiko Czichoschewski	BLSV Bezirk VII Schwaben	Körperkräftigung, Vitalisierung der Zellen, Stressabbau, Schärfung der Sinnesorgane, verschiedene Übungselemente aus westlichen- und östlichen Trainingsmethoden; Endergiefluss - Energieblockaden, Beweglichkeit, Muskelverspannungen, Körper im inneren Gleichgewicht. <b>Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe nicht erforderlich, nur barfuß oder Stoppersocken.</b>	15 UE für Lizenzen: ÜL C Breitensport, ÜL B Prävention, ÜL B "Sport für Ältere" Trainer C Turnen, Qualitätssiegel "Sport pro Gesundheit"
612104	<b>Fit in den Winter!</b>	Kempton	10.11.2012	11.11.2012	45,00 €	Dr. H. Bauer J. Mackevicius H. Kirschnek C. Louis D. Blanz	BLSV Sportkreis 1 Oberallgäu	Burnout - eine Modekrankheit?, Flying balls - Volleyball total, Ernährung, Maori fit - Programm 2012, Entspannung mit dem Overball, Schultern haben gute Laune, Ramba, Zamba oder Zumba?, Alpenfitness - Yoga/Pilates etc., Skigymanstik - mal ganz anders;	15 UE für Lizenzen: ÜL C Breitensport, ÜL B Prävention, ÜL B "Sport für Ältere" Trainer C Turnen, Qualitätssiegel "Sport pro Gesundheit"

## Lehrgänge zur Übungsleiterlizenzverlängerung 2012 BLSV Bezirk Schwaben

Lehrgangsnummer	Lehrgangsname	Lehrgangsort	Beginn	2. Tag	Gebühr	Referent/in	Veranstalter	Beschreibung (nur bei LZV)	Mögliche Verlängerungen
612054	<b>Gesunde Bewegungsabläufe, mit Spaß, Freude und Rhythmus</b>	Höchstädt	10.11.2012	11.11.2012	45,00 €	Christine Härtter	BLSV Bezirk VII Schwaben	Körpersprache, Bewegungsrhythmus, Thai-Chi, Salutgenese (was hält uns gesund, anstatt was macht uns krank - aus Sicht eines Übungsleiters), Dance-Aerobic, Fatburner-Mix, Imaging, autogenes Training, Yoga, Bewegung ist Alles - sich aus alter und neuer Sicht bewegen. <b>Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Kleidung und Schreibzeug.</b>	15 UE für Lizenzen: ÜL C Breitensport, ÜL B Prävention, ÜL B "Sport für Ältere" Trainer C Turnen, Qualitätssiegel "Sport pro Gesundheit"
612055	<b>Gesundheit und Fitness</b>	Augsburg/TV Augsburg	17.11.2012	18.11.2012	45,00 €	Simone Neumair, Monika Kaul-Bendl, Michael Reinhardt, Kerstin Wild u. a.	BLSV Bezirk VII Schwaben	aufrechte Haltung durch gezielte Übungen für HWS/BWS, Entspannung durch Stretching, Pilates Grundlagen für Anfänger, Koordinations-schulung, Ideen für eine zukunfts-orientierte Vereinsarbeit. <b>Bitte mitbringen: Schreibunterlagen, Handtuch.</b>	15 UE für Lizenzen: ÜL C Breitensport, ÜL B Prävention, ÜL B "Sport für Ältere" Trainer C Turnen, Qualitätssiegel "Sport pro Gesundheit"
612056	<b>Ausdauer, Kraft und Koordination</b>	Neusäß	24.11.2012	25.11.2012	45,00 €	Monika Ninaber	BLSV Bezirk VII Schwaben	Verschiedene Formen des Aufwärmens, Ausdauertraining in der Halle, Trainingssteuerung, variantenreiches Circuit-Training, Koordinationstraining, funktionelle Gymnastik und Stretching.	15 UE für Lizenzen: ÜL C Breitensport, ÜL B Prävention, Trainer C Turnen, Qualitätssiegel "Sport pro Gesundheit"

**Anmeldungen bitte an Bay. Landes-Sportverband Bezirk Schwaben, Neuhäuserstraße 1, 86154 Augsburg, geschaeftsstelle@blsv-schwaben.de  
Tel. 0821/426611, Fax 0821/426613, Ansprechpartner Robert Häfele  
Es können nur vollständige Anmeldungen berücksichtigt werden (Vollständige Postanschrift, Telefon und Vereinszugehörigkeit)  
Jetzt selbst anmelden!! Online unter: <http://www.blsv.de/blsv/bildung/bildungsangebote-qualinet.html>**

### Tageslehrgänge zur Lizenzverlängerung ( 5UE und 8 UE)

Datum	Lehrgangsort	Ansprechpartner	Thema	Bemerkung
04.02.2012	Illerzell	Hermann Deufel 07303/5245	Bereich Kinder und Jugendliche	8 UE
04.02.2012	Großaitingen	Ursula Reiser 08203/1049	Erste Hilfe, Gym-Stick, Bauch Spezial, Sliding, Zumba	8 UE
25.02.2012	Nördlingen	Evi Kühling 09090/4105	Zumba Fitness Fatburner Intervall, Powerfit Rücken, Yoga	8 UE
04.03.2012	Augsburg	Miriam Partsch 0151/21833732	Step und mehr	5 UE
24.03.2012	Illerzell	Renate Hülsmeier 07307/21239	Fitness (Power)	8 UE
25.03.2012	Illerzell	Renate Hülsmeier 07307/21239	Fitness (Power)	8 UE
21.04.2012	Krumbach	Georg Birkner 08282/4287	Nordic Walking und Motivation	5 UE
21.04.2012	Schwabmünchen	Loni Becht 08232/997599	Verschiedene Arbeitskreise für alle Bereiche	8 UE
05.05.2012	Mindelheim	Gaby Kügler 08331/86533	Rund um die Wirbelsäule in Theorie und Praxis	8 UE
22.09.2012	Oberndorf	Birgit Christ 09087/852	Brasil Move Pilates mit Toqu Brasils	5 UE
29.09.2012	Buchloe	Inge Häuslmeier 0821-712612	Aerobic-Gesundheit	8 UE
06.10.2012	Memmingen	Edeltraud Wirth 08274/1255	Seniorenworkshop	8 UE
13.10.2012	Illerzell	Renate Hülsmeier 07307/21239	Bereich Gesundheit (Slow)	5 UE
14.10.2012	Illerzell	Renate Hülsmeier 07307/21239	Bereich Gesundheit (Slow)	8 UE
20.10.2012	Mindelheim	Gaby Kügler 08331/86533	Mit Kraft in den Winter	8 UE
27.10.2012	Blindheim	Edeltraud Wirth 08274/1255	Tageslehrgang Sport für Ältere	8 UE
10.11.2012	Illerzell	Hermann Deufel 07303/5245	Bereich Kinder und Jugendliche	8 UE

**Bitte immer vor Anmeldung nachfragen, ob der Tageslehrgang auch zur Verlängerung Ihrer Lizenz geeignet ist!  
Beachten Sie die Ansprechpartner für Kreislehrgänge!**

Stand 06.02.2012