

**BLSV**  
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.  
BEZIRK OBERBAYERN



# BILDUNG IM SPORT 2008

# INHALT

Bestellformular .....	3
Vorwort.....	4
Ihre Ansprechpartner.....	5



## Bezirk Oberbayern - Erwachsene

### Übungsleiter-Ausbildung-„A“ (Allgemein)

Allgemeine Hinweise.....	6
Teilnahmevoraussetzungen .....	7
Termine und Orte .....	8

### Zusatzausbildung „Prävention“

Termine und Orte .....	9
------------------------	---

### Fortbildungen zur Lizenzverlängerung

Allgemeine Hinweise .....	10
Termine und Orte .....	11

### Anmelde- und Rücktrittsbestimmungen .....

20	21
----	----

### Fortbildungen zur Lizenzverlängerung

Termine und Orte (Fortsetzung) .....	25
--------------------------------------	----



## Bezirk Oberbayern - Jugend

### Übungsleiter-Ausbildung-„J“ (Jugend)

Allgemeine Hinweise .....	32
Termine und Orte .....	32
Teilnahmevoraussetzungen .....	33

### Zusatzqualifikation SIE .....

33	34
----	----

### Zusatzausbildung „Prävention“ .....

34	34
----	----

### Fortbildungen zur Lizenzverlängerung .....

Münchner



im Bayerischen Landes-Sportverband

### Münchner Sportjugend

Zusatzausbildung Sozialarbeit .....	37
-------------------------------------	----



## Bayer. Akademie für Erwachsenenbildung im Sport

### Übungsleiter-Ausbildung-„A“ (Allgemein)

Teilnahmevoraussetzungen .....	38
Termine und Orte .....	38

### Zusatzausbildung „Sport für Ältere“ .....

38	39
----	----

### Zusatzausbildung „Prävention“ .....

39	40
----	----

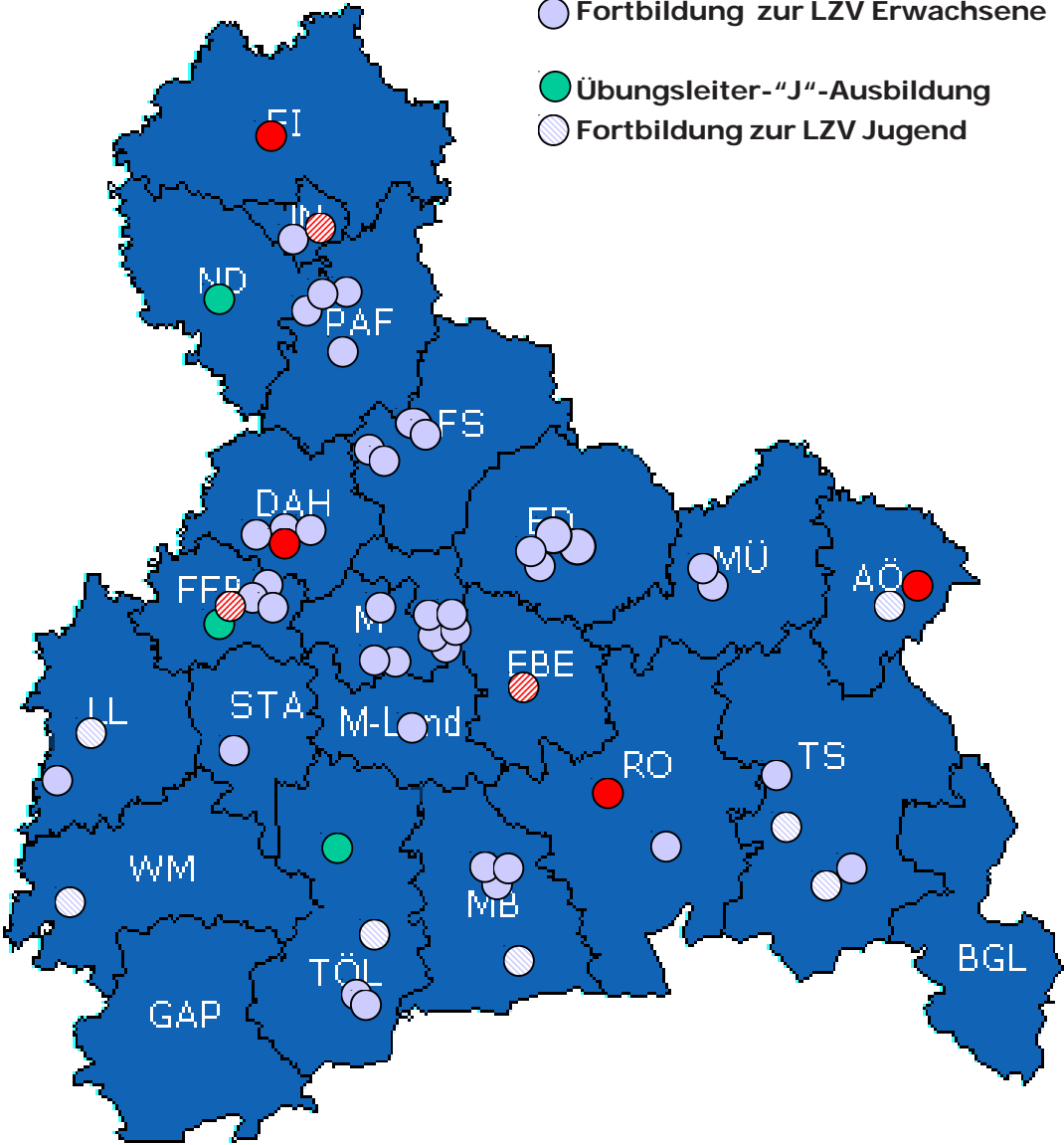
### Fortbildungen zur Lizenzverlängerung .....

40	43
----	----

Kursübersicht .....	43
---------------------	----

# KURSÜBERSICHT

- Übungsleiter-"A"-Ausbildung
- Zusatzausbildung „Prävention“
- Fortbildung zur LZV Erwachsene
- Übungsleiter-"J"-Ausbildung
- Fortbildung zur LZV Jugend





---

**IMPRESSUM**

Herausgeber  
Redaktion  
Gestaltung  
Fotos  
Auflage  
Druck  
Redaktionsschluss

**BILDUNG IM SPORT 2008**

BLSV Bezirk Oberbayern  
Rainer Breitsameter, Michael Reiß, Klaus Schaffer, Kerstin Schilpp  
Kerstin Schilpp  
Rainer Breitsameter, Archiv BLSV Bezirk Oberbayern  
6000 Stück  
Gebr. Geiselberger, Martin-Moser-Str.23, 84503 Altötting  
21.11.2007

**Ihre Ansprechpartner:**

**Erwachsene (Kurse von Seite 8 bis 31):**



**Rainer  
Breitsameter**

**Bildungsreferent  
Lehrgangsinhalte/-leitung**  
Tel. 089-15702-211  
rainer.breitsameter@blsv.de



**Gudrun  
Schwarzmann**

**Lehrgangsanmeldung  
Kurskarten**  
Tel. 089-15702-207 (vormittags)  
gudrun.schwarzmann@blsv.de

**Anmeldung im Internet unter [www.blsv-obb.de](http://www.blsv-obb.de)**

**Jugend (Kurse von Seite 32 bis 38):**



**Angelika  
Seeböck**

**Sachbearbeiterin Jugend**  
Tel. 089-15702-205  
Fax 089-1595976  
geschaeftsstelle@bsj-obb.de



**Michael  
Reiß**

**Bildungsreferent Jugend**  
Tel. 089-15702-203  
geschaeftsstelle@bsj-obb.de

**Anmeldung im Internet unter [www.bsj-obb.de](http://www.bsj-obb.de)**

## Allgemeine Hinweise

### Ausbildung zum Übungsleiter „A“ (allgemein) Gliederung der Ausbildung

Ausbildungsinhalte	Grundlehrgang	Aufbaulehrgang	Gesamt
ÜL & Sportverein	2 UE	2 UE	4 UE
ÜL & Gruppe	4 UE	2 UE	6 UE
ÜL & Übungsstunde	1 UE	3 UE	4 UE
Grundlagen sportlicher Bewegung	2 UE	5 UE	7 UE
Sport und Gesundheit	10 UE	19 UE	29 UE
Spiele	5 UE	19 UE	24 UE
Bewegung kreativ gestalten	1 UE	10 UE	19 UE
Leichtathletik	3 UE	6 UE	9 UE
Bewegung an Geräten	2 UE	7 UE	9 UE
Spiel- und Bewegungsformen im Schwimmen	2 UE	2 UE	4 UE
Lehrübungen	bei Bedarf	15 UE	15 UE
Prüfung	bei Bedarf	15 UE	15 UE
<b>Gesamt-Ausbildungszeit</b>	<b>32 UE</b>	<b>105 UE</b>	<b>137 UE</b>

Der Übungsleiter-Allgemein wird für die Betätigung im Bereich des Breitensports und für die Gestaltung eines sportartübergreifenden Bewegungsangebots im Sportverein ausgebildet.

### Ziele der Ausbildung

- Kennenlernen der Inhalte des Breitensports
- Erwerben von Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Gestaltung von Breitensportangeboten
- Planung und Anbieten von Sportangeboten nach den Bedürfnissen verschiedener Zielgruppen
- Kennenlernen von organisatorischen Voraussetzungen und Bedingungen für den Breitensport und Umsetzung in Sportangebote

### Fort- und Weiterbildung

Mit dem Erwerb einer Lizenz ist der Ausbildungsprozess nicht abgeschlossen. Die notwendige zeitliche und inhaltliche Begrenzung des Ausbildungsprozesses macht eine Fort- und Weiterbildung spätestens nach vier Jahren notwendig. Ihre Ziele sind:

- Ergänzung und Vertiefung der bisher erworbenen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Aktualisierung des Informationsstandes und der Qualifikation
- Erkennen und Umsetzen von Entwicklungen des Sports
- Erweiterung der Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu einem weiteren eigenständigen Profil im Rahmen der bestehenden Ausbildungsgänge

### Voraussetzungen für die Teilnahme an der Ausbildung

- Mitgliedschaft in einem Sportverein, der beim BLSV gemeldet ist
- Tätigkeit im Sportverein
- Vollendung des 17. Lebensjahres zu Beginn der Ausbildung; die Lizenz wird mit Erreichen der Volljährigkeit ausgestellt
- uneingeschränkte Sporttauglichkeit (aktive Teilnahme an der Ausbildung)
- Nachweis der Ausbildung in Erster-Hilfe über 16 UE (Vollkurs); die Ausbildung darf nicht länger als zwei Jahre zurück liegen
- Nachweis des Sportabzeichens oder gleichwertiger Leistungen (bis zur Prüfung)
- ausreichende Fertigkeiten im Schwimmen



## AUSBILDUNGEN



### Übungsleiter-A-Ausbildungen (1.Lizenzstufe)

Breitgefächertes Angebot aus den Bereichen des Breiten- und Freizeitsports, nach den Rahmenrichtlinien des DOSB;

Dauer: insgesamt 137 Unterrichtseinheiten (siehe Seite 8).

Leitung: **Lehrteam des BLSV-Bezirk Oberbayern**

**Kurs: 82008 Ostern 2008**

Ort: 83043 **Bad Aibling**  
Termine: 15. - 20.03.2008 und 25. - 30.03.2008  
Prüfung: 12.04.2008  
Gebühr: 130,00 € incl. Ausbildungsunterlagen

**Kurs: 182008 Frühjahr und Pfingsten 2008**

Ort: 84489 **Burghausen**  
Termine: 26. - 27.04.2008 und 01. - 04.05.2008 und  
10. - 15.05.2008  
Prüfung: 31.05.2008  
Gebühr: 130,00 € incl. Ausbildungsunterlagen

**Kurs: 192008 Sommer 2008**

Ort: 85256 **Vierkirchen**  
Termine: 20. - 25.05.2008 und 31.05. - 01.06.2008 und  
07.- 08.06.2008 und 14. - 15.06.2008  
Prüfung: 21.06.2008  
Gebühr: 130,00 € incl. Ausbildungsunterlagen

**Kurs: 242008 Sommer 2008**

Ort: 85072 **Eichstätt**  
Termin: 28.-29.06.2008 und 05.-06.07.2008 und 12.-13.07.2008 u.  
19.-20.07.2008 und 26.-27.07.2008 und 02.-03.08.2008  
Prüfung: 09.08.2008  
Gebühr: 130,00 € incl. Ausbildungsunterlagen

### Zusatzausbildung Prävention (2.Lizenzstufe)

#### Zusatzausbildung Prävention Schwerpunkt: Herz-Kreislauf

Kurs: **352008**  
Ort: 85049 **Ingolstadt**  
Termine: 11.-12.10.2008 und 18.-19.10.2008 und 25.-26.10.2008  
Prüfung: 08.11.2008  
Basislehrgang 30 UE + Profil: "Herz-Kreislauf-Training" 30 UE nach der  
Ausbildungskonzeption 2. Lizenzstufe Übungsleiter-Prävention „P“  
des BLSV.  
*Bitte Schuhe und Kleidung auch für´s Freie mitbringen. Wenn vorhanden,  
auch Nordic-Walking-Stöcke!*  
Leitung: **Lehrteam des BLSV-Bezirk Oberbayern**  
verlängerbare Zusatzausbildungen: S \*  
Gebühr: 155,00 € incl. Ausbildungsunterlagen  
Teilnahmevoraussetzung: gültige Übungsleiterlizenz der 1.Lizenz-  
stufe

#### ÜL-„P“: Profil „Haltung und Bewegung“

Kurs: **442008**  
Ort: 82140 **Esting**  
Termin: 22.-23.11.2008 und 29.-30.11.2008

Profil: "Haltung und Bewegung" 30 UE nach der Ausbildungskonzeption  
2. Lizenzstufe Übungsleiter-Prävention „P“ des BLSV.  
Teilnahmevoraussetzung: P-Lizenz mit abweichendem Profil.  
Leitung: **Lehrteam des BLSV-Bezirk Oberbayern**  
verlängerbare Zusatzausbildungen: S \*, P \*\*, + „Sport pro  
Gesundheit“  
Gebühr: 80,00 € incl. Ausbildungsunterlagen  
Teilnahmevoraussetzung: abgeschlossene Zusatzausbildung Prävention



**weitere Profil-Ausbildungen finden Sie auf Seite 34**

### HINWEISE

Bei Übungsleiterausbildungslehrgängen können in der Regel nur zwei Teilnehmer pro Verein berücksichtigt werden.

Sofern nicht anders angegeben, ist für Verpflegung und ggf. Übernachtung von den Teilnehmern selbst zu sorgen.

## FORTBILDUNGEN



### Allgemeine Hinweise zur Lizenzverlängerung

- Die Gültigkeit der Übungsleiterlizenz beträgt vier Jahre.
- Die Verlängerung der Lizenz um weitere vier Jahre ist im Jahr des Ablaufs oder ein Jahr vor Ablauf möglich.
- Die Lizenz wird durch den Nachweis der aktiven Teilnahme an einer Fortbildung zur Lizenzverlängerung von 15 Unterrichtseinheiten verlängert.

### Verlängerung von abgelaufenen Lizenzen

Lizenzen, die bis zu zwei Jahre verfallen sind, können mit dem Nachweis der aktiven Teilnahme an zwei Fortbildungen zur Lizenzverlängerung (30 Unterrichtseinheiten) wieder Gültigkeit erlangen.  
Die Lizenz wird rückwirkend zum Ablaufdatum verlängert.

### Wiedereinsteiger

Lizenzen, die länger als zwei Jahre abgelaufen sind, können durch den Besuch eines „Wiedereinsteiger-Kurses“ wieder Gültigkeit erlangen.  
Informationen zu den Wiedereinsteiger-Kursen bei der Bayerischen Akademie für Erwachsenenbildung im Sport, Tel: 089-15702-219.


### HINWEIS:

Die nachfolgend aufgeführten Kurse sind anerkannt zur Verlängerung folgender Lizenzen:

A - Lizenz und J-Lizenz des BLSV bzw. der BSJ  
F-Lizenz „Turnen“ des Bayerischen Turnverbandes

Achtung: Zusatzausbildungen, wie „Aerobic“, „Gymnastik und Tanz“ und „Kinderturnen“ sowie weitere F-Lizenzen der Fachverbände können nicht verlängert werden.



Bei Lehrgängen mit der Kennzeichnung  ist die Verlängerung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT sowie die Verlängerung der Zusatzausbildungen „S“ (Sport für Ältere) und „P“ (Prävention) möglich.

**Pilates, Stretching & Entspannung**



Kurs: **12008**

Termin: **16.02. - 17.02.2008**

Ort: **Erding**

Einführung in die Pilatetechnik (Übungen mit Variationen, Anatomie der beanspruchten Muskulatur); Funktionelles Dehnen (Anatomie der zu dehnenden Muskulatur); Grundlegendes zum Entspannungstraining und kurze Entspannung zum Schluss. Bitte bequeme und warme Kleidung und Socken mitbringen!

Leitung: **Nia Leitner**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S \*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

**Trilogie: Locker sein macht stark! Teil I - Knie mit Ober-/Unterschenkeln**



Kurs: **22008**

Termin: **23.-24.02.2008**

Ort: 83059 **Kolbermoor**

Beschreibung des Kurses auf Seite 14

Leitung: **Eva Braunstorfinger**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S \*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

**Choreografievariationen für Step- und Aerobicstunden**

Kurs: **32008**

Termin: **23.02.- 24.02.2008**

Ort: 85435 **Erding**

Samstag (Elfi Wimmer): Verschiedene Möglichkeiten eine Stepstunde zu gestalten. Masterclasses für Fortgeschrittene. Analyse der Choreografie und der Aufbaumethoden. Erarbeiten eines Blockes in Teamwork. Sonntag (Dani Klemens): In diesem Workshops wird die Thematik der verschiedenen Stilrichtungen im Aerobic aufgegriffen. Was zeichnet House, Latino, Hip Hop oder Aero Dance aus, was genau sind die Merkmale der einzelnen Stile und wie wird aus meiner normalen Stunde eine Stilstunde? Anhand von Masterclasses werden die einzelnen Richtungen durchgesprochen und bearbeitet. Für Fortgeschrittene

Leitung: **Elfi Wimmer, Dani Klemens**

Gebühr: 30,00 €

## FORTBILDUNGEN



### Training für alle Ballsportler

Kurs: **42008**

Termin: **01.-02.03.2008**

Ort: 86947 **Weil**

Auf- und Abwärmtraining für Mannschaften, Zirkeltraining mit den Schwerpunkten aus Basketball, Volleyball, Handball und Fußball, Schnelligkeit, Reaktion und Kraftausdauer für das Team, Dehn- und Lockerungseinheiten als Ausgleich.

Leitung: **Christian Koch**

Gebühr: 30,00 €



### Senioren in Bewegung

Kurs: **52008**

Termin: **01.-02.03.2008**

Ort: 81739 **München**

Körperlich und geistig fit durch kreatives Ausdauertraining, Koordinations- und Gleichgewichtsschulung, Kräftigung, Wahrnehmung und einfache Formen aus dem Qigong.

*Bitte auch Schuhe/Bekleidung für Nordic Walking mitbringen!*

Leitung: **Micky Luckner, Gabi Bastian, Bärbel Wahl, Doris Sieber**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S \*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €



### Zielorientierte Phantasiereisen selbst erarbeitet und eingesetzt

Kurs: **72008**

Termin: **08.-09.03.2008**

Ort: 82140 **Esting**

Möglichkeiten der geleiteten Entspannung. Gestaltung eigener Entspannungstexte: Klärung des Ziels, Suggestionen richtig eingesetzt, Erste Hilfe bei Zwischenfällen.

*Bitte Schreibzeug, bequeme Kleidung, Isomatte mitbringen!*

Leitung: **Sabine Söllner-Richter**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S \*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

**Pilates basic + Swing It! Trainieren mit dem Flexi-bar**



Kurs: **92008**

Termin: **05.-06.04.2008**

Ort: 85570 **Ottenhofen**

**SA:** Es werden die technischen und inhaltlichen Grundlgen von Pilates vermittelt. In Theorie und Praxis werden die Techniken der Anspannung und Atmung gelernt und geübt. Alle Basisübungen werden erlernt. Ziel des Kurses ist es, ein Gespür für Pilates zu bekommen und vor allem zu lernen, Fehlhaltungen zu sehen und diese korrigieren zu können.

**SO:** Es wird in Theorie und Praxis die Arbeit mit dem Schwingstab vermittelt. Verschiedene Stundenbilder (Wirbelsäulengymnastik, Senior fit oder als mittleres bis hartes Workout) werden vorgestellt.

*Bitte 1-2 Handtücher, Kleidung zum Wechseln, warme Kleidung für Entspannungsphasen, eigene Gymnastikmatte und Getränke mitbringen!*

Leitung: **Ina Hertel-Keßler**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S\*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €



## FORTBILDUNGEN



### Trilogie: Locker sein macht stark!

Beschreibung der Trilogie:

Die aufrechte Körperhaltung ist der entscheidende Schritt in der Entwicklung des Menschen. Die Schultern, Arme und Hände erreichen differenzierte Fertigkeiten sowie eine statische und dynamische Neuordnung der Funktionalität von vor allem folgenden wichtigen Körperabschnitten wie Becken/Bein/Hüfte (Teil I), Knie mit Ober- und Unterschenkeln (Teil II), Halswirbelsäule/Schultern/Nacken (Teil III). Eine gelöste Körperhaltung und ein natürliches Gangbild (Gangschule) sind Voraussetzung für die muskuläre Balance dieser Körperabschnitte. Deshalb sind Kenntnisse der Rückenschule von Vorteil. Die Rückenschule wird in diesem Zusammenhang auch noch einmal in ihren wichtigsten Aspekten mit den begleitenden Übungen, jeweils in Teil I, Teil II und Teil III, wiederholt!

Diese drei Hauptthemen mit ihrer Anatomie, den physiologischen Aspekten sowie häufige Unfall- und Krankheitsbilder im Verein werden wir eingehend für die Stundenbilder im Verein erlernen, erfahren, trainieren und verstehen lernen.

Ein Lehrgangsmo-  
dell mit viel Praxis, aber auch verständliche Theorie zur Spezialisierung im Umgang für alle Übungsleiter, und vor allem mit den Inhalten:

Seniorentaining, Präventivtraining, Rehasport, Wirbelsäulentaining, Problemzonen, Kinder- und Haltungsturnen, Behindertensport, Gesundheitsgruppen aller Arten.

Keine Angst, das Programm ist klar verständlich.

Die Kursleiterin bereitet eigens hierfür ein umfangreiches, aber einfach umsetzbares, Skript vor - mit effektivem Inhalt anstatt mystifizierender Fachausdrücke. Es wird alle praktischen Übungen sowie Hintergrundwissen beinhalten.

Entspannungsübungen, lustige Gruppentänze und heiße Diskussionen zu den einzelnen Themen werden das Programm abwechslungsreich und locker gestalten.

### Kurse:

**Teil I - Knie mit Ober- und Unterschenkeln** Termin: **23. - 24.02.2008**

Kurs: **22008** Ort: 83059 **Kolbermoor**

Gebühr: 30.--€



**Teil II - Becken / Bein / Hüfte** Termin: **12. - 13.04.2008**

Kurs: **102008** Ort: 85107 **Baar-Ebenhausen**

Gebühr: 30.-- €

**Teil III - Halswirbelsäule/Schultern/Nacken** Termin: **20.-21.09.2008** 

Kurs: **272008** Ort: 85107 **Baar-Ebenhausen**

Gebühr: 30.-- €

Die Kurse sind in sich abgeschlossene Themen, die zusammen aber auch getrennt voneinander besucht werden können.

*Bitte feste Hallenturnschuhe, evtl. Gymnastikmatte, Schreibzeug mit Buntstiften und Neugierde mitbringen!*

Leitung: **Eva Braunstorfinger**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S \*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“

### **PowerVit, Athletic Stretch und Entspannungsmethoden**

Kurs: **112008**

Termin: **12.-13.04.2008**

Ort: 82140 **Esting**

SA (Elfi Wimmer): Verschiedene Stundenbilder im PowerVit und Athletic Stretch. PowerVit ist ein sehr dynamisches und vielfältiges Bewegungsprogramm, das vor allem auf die Rumpfstabilität - eine starke Körpermitte – ausgelegt ist. Die Balance zwischen Geist und Körper spielt hier eine große Rolle. Athletic Stretch I – ein Stretchprogramm mit viel Bewegung und Einsatz von Körperkraft. Athletic Stretch II – die ruhigere Variante. SO (Dani Klemens): Hier werden Entspannungsmethoden wie Gedankenreisen, progressive Muskelentspannung und Meditation in einer Form bearbeitet, um sie in eigenen Unterrichtsstunden als Cool down umsetzen zu können.

Leitung: **Elfi Wimmer, Dani Klemens**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S , P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

### **Prävention mit Pfiff - „back to the roots“**

Kurs: **122008**

Termin: **12.-13.04.2008**

Ort: 85276 **Pfaffenhofen**

Basics aus den Bereichen: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Rückentraining mit Kleingeräten, Ausdauerschulung mit Walking und Nordic-Walking, Entspannen und Bewegen, Stretching - immer noch ein Thema! Aquamix. *Badesachen, Schuhe und Kleidung auch für's Freie und nach Möglichkeit Pezziball, Walkingstöcke und Pulsuhr mitbringen!*

Leitung: **Dr. Ulrike Wittmann, Dagmar Gunzl-Kufer**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S\*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €



### Frauen Fitness ganz speziell

Kurs: **132008**

Termin: **19.-20.04.2008**

Ort: 85622 **Feldkirchen bei München**

Im Leben einer Frau gibt es bestimmte Phasen, in denen eine körperliche und seelische Neuorientierung stattfindet und ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Unterstützt durch Bewegung, Ernährung und Entspannung bietet sich jeder Frau die Chance mit Spaß, Wohlgefühl und Gesundheit diese Zeiten zu genießen. Der Kurs gibt Ideen zum Training mit Übungen ausgerichtet auf das Interesse und die Bedürfnisse speziell für Frauen. - Kräftigung der Muskulatur, - Haltungskorrektur, - Erhöhung der Flexibilität, - Entspannung, - Beckenbodenübungen, - Allgemeine und Cardiofitness. Für Frauen zunehmend wichtig: eine Auszeit nehmen, genießen, abschalten, entspannen.

*Bitte Isomatte und Handtuch mitbringen!*

Leitung: **Petra Walter, Andrea Remuta**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S\*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €



### Entspannte Schultern und gelöster Nacken

Kurs: **142008**

Termin: **19.-20.04.2008**

Ort: 82343 **Pöcking-Possenhofen**

Ein wirksames und phantasievolles Fitnessprogramm für den gesamten Körper. Besondere Beachtung wird vor allem den Schultern und dem Nacken geschenkt! Fließende Dehnungen, Körperwahrnehmung- und mentale Fitnessübungen. Imaginationstraining mit Physiobändern.

*Bitte Badetuch, warme Socken, Notizblock und Sportschuhe für's Freie mitbringen!*

Leitung: **Peter Flühr**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S \*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

### **Hip und Fit**

Kurs: **152008** Termin: **19.-20.04.2008**

Ort: 83714 **Miesbach**

Spielerisch zur Kondition, motivierende Spiele einmal anders, Krafraum Turnhalle, vielseitige Koordinationsschulung, Bewegungskünste für Anfänger.

*Schuhe und Kleidung auch für's Freie mitbringen!*

Leitung: **Evy Sommerlade, Joachim Werner**

Gebühr: 30,00 €

### **Bergauf - Bergab: Funktionelles Lauftraining**



Kurs: **162008** Termin: **26.-27.04.2008**

Ort: 83346 **Bergen**

Zielgruppenorientiertes Lauftraining mit Schwerpunkt „gesundheitsorientiertes Laufen. Verbesserung von Bewegungsablauf, Laufkoordination, Laufkondition, Laufrhythmus, Laufhaltung, Lauftechnik. Gelenkschonendes Laufen bis hin zu individuellen Leistungszielsetzungen mit entsprechenden Steigerungsmustern mittels Lauf- und Fahrtenspiele unterschiedlicher Schwerpunktsetzung.

*Schuhe und Kleidung auch für's Freie mitbringen!*

Leitung: **Rainer Trapp**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S\*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

### **Fitnessstudio Sporthalle**



Kurs: **172008** Termin: **26.-27.04.2008**

Ort: 81739 **München-Neubiberg**

Die Sporthalle bietet unzählige Möglichkeiten kreativ ein intensives Training à la Fitnessstudio zu gestalten Es werden verschiedenste Varianten für leistungsstarke Sportler, für „Otto-Normalverbraucher“ und für Teilnehmer mit orthopädischen Problemen aufgezeigt und gemeinsam erarbeitet. Es erwartet Euch eine bunte Mischung aus Praxis und Theorie.

Leitung: **Micky Luckner, Gabi Bastian, Bärbel Wahl, Doris Sieber**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S\*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €



### Wirbel in Balance + Ganzkörper-Workout

Kurs: **212008**

Termin: **07.-08.06.2008**

Ort: 85410 **Haag an der Amper**

Die etwas andere Wirbelsäulenstunde - Funktionelle Gymnastik, Körperbalance, die Tiefenmuskulatur u.a. stehen im Mittelpunkt. Unterrichtsbeispiele mit vielfältigen Geräten, wie Theraband, Pezzibällen, Pilatesbällen u.a. vertiefen die Lernziele.

*Bitte Gymnastikmatte, Aerobicsschuhe, Socken und Handtuch groß und klein mitbringen!*

Leitung: **Petra Silberbauer**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S\*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €



### Wunderwerk Wirbelsäule - Beckenboden - Bauch

Kurs: **222008**

Termin: **14.-15.06.2008**

Ort: 85622 **Feldkirchen bei München**

Die Wirbelsäule, wichtigste „Energie-Autobahn“ des Körpers, sowie der Beckenboden als zentrierte Körpermitte, werden leider viel zu oft vernachlässigt. Sinn des Wirbelsäulentrainings ist es, die Beweglichkeit des Körpers, besonders der Wirbelsäule und des Beckenbodens, zu erhalten, sowie die Haltemuskulatur zu aktivieren und zu kräftigen. Durch eine bewusste und spürbare Körperschulung wird die beste Voraussetzung geschaffen, den Körper ins Gleichgewicht zu bringen und sich in ihm wohl zu fühlen. Die Balance zur Anspannung erfolgt durch die Entspannung mit unterschiedlichen Techniken.

*Bitte warme Kleidung für die Entspannung mitbringen!*

Leitung: **Claudia Knoblach**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S \*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

**Nordic-Walking - die Basics & Nordic Walking für Fortgeschrittene**



Kurs: **232008**

Termin: **14.-15.06.2008**

Ort: 83607 **Holzkirchen**

Die Teilnehmer lernen in dieser Fortbildung die richtige Nordic-Walking-Technik und sollen befähigt werden, auf der Basis sportmedizinischer und trainings-wissenschaftlicher Grundlagen ein zielgerechtes Nordic-Walking-Training durchzuführen. Neben Tipps zur Regelung und Steuerung des Trainings werden auch Walking-Varianten, kleine Spiele im NW und ergänzende Kraft- und Dehnungsübungen angesprochen.  
*Bitte mitbringen: regenfeste Kleidung, Sportschuhe für draußen und drinnen, Sportkleidung, Nordic-Walking-Stöcke und Pulsuhren (wenn vorhanden), Isomatte!*

Leitung: **Petra Walter, Andrea Remuta**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S\*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

**Tanz, nicht nur für Senioren**

Kurs: **252008**

Termin: **28.-29.06.2008**

Ort: 85570 **Ottenhofen**

Tanzen macht Spaß und fördert zugleich Geschicklichkeit, Reaktionsvermögen und Koordination. Es stärkt Herz und Kreislauf. Das Tanzprogramm des Bundesverbandes Seniorentanz e.V. ([www.seniorentanz.de](http://www.seniorentanz.de)) beinhaltet gesellige Tänze (ohne feste Partnerzuordnung), konzipiert für Frauen und Männer ab 50. Die Erfahrung zeigt, dass das Programm auch bei jüngeren Menschen Gefallen findet. In diesem Kurs lernen Sie unterschiedliche Tänze kennen. Sie erfahren, wie Sie diese schnell und effektiv in Ihrer Gruppe einsetzen und so Ihr Angebot interessanter gestalten können.

*Bitte mitbringen: leichte Schuhe zum Tanzen.*

Leitung: **Renate Tappe**

Gebühr: 30,00 €

**Beachvolleyball - Einführung in Technik und Spiel**

Kurs: **262008**

Termin: **05.-06.07.2008**

Ort: 80939 **München**

Spiel- und Übungsformen, Technik-, Taktikschulung, Beachvolleyball-Regeln. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt!

*Bitte entsprechende Kleidung mitnehmen!*

Leitung: **Lehrteam des Bayerischen Volleyball-Verbandes**

Gebühr: 30,00 €

## ANMELDUNG



### Allgemeine Hinweise

Die **Anmeldung** zu den Kursen muss **schriftlich** (Mail, Fax oder Post) mit der Bestätigung des Vereins erfolgen.

Bei Übungsleiterausbildungslehrgängen können in der Regel nur zwei Teilnehmer pro Verein berücksichtigt werden.

Nach Eingang der vollständigen Anmeldeunterlagen senden wir Ihnen eine **Anmeldebestätigung** zu.

Bitte überweisen Sie die **Kursgebühr bis spätestens vier Wochen vor Kursbeginn**.

Eine **verbindliche Reservierung** des Kursplatzes erfolgt erst **nach Eingang der Zahlung**.

Ist die Zahlung der Kursgebühr nicht vier Wochen vor Kursbeginn bei uns eingegangen und der Kurs bereits ausgebucht, werden die Interessenten der Warteliste eingeladen.

Für Verpflegung und ggf. Übernachtung haben die Teilnehmer selbst zu sorgen (sofern nicht anders ausgeschrieben).

### Rücktritt

Ein **Rücktritt** kann **nur schriftlich** (Mail, Fax oder Post) **unter Angabe der Bankverbindung** erfolgen.

Erfolgt der Rücktritt **bis vier Wochen vor Kursbeginn** wird eine **Bearbeitungsgebühr von 10.--Euro** einbehalten.

Ein **Rücktritt nach erfolgter Einladung** hat die **Einbehaltung der Kursgebühr** zur Folge. Eine **Rückerstattung** der Kursgebühr ist **nur in begründeten Ausnahmefällen** (z.B. unter Vorlage eines ärztlichen Attestes), abzüglich einer **Bearbeitungsgebühr von 15.-- Euro**, möglich.

Alle Vereinsmitglieder genießen im Rahmen der ARAG-Sportversicherung Versicherungsschutz. Der Sportbezirk Oberbayern im BLSV behält sich vor, Maßnahmen aufgrund ungenügender Teilnehmerzahl oder anderer Umstände abzusagen.

Ebenfalls sind Termin- und Ortsänderungen gegenüber der Ausschreibung möglich.

Alle aktuellen Informationen (Meldestand, Termin- und Ortsangaben) entnehmen Sie bitte unserer Homepage:  
**[www.blsv-obb.de](http://www.blsv-obb.de)**

Bitte pro Teilnehmer und Kurs jeweils ein Meldeformular ausfüllen und  
einsenden an:

Bayerischer Landes-Sportverband  
**Bezirk Oberbayern**  
Georg-Brauchle-Ring 93  
80992 München  
**per Fax: 089-15702-212**

**Anmeldung im Internet unter: [www.blsv-obb.de](http://www.blsv-obb.de)**

Name, Vorname:
Strasse:
PLZ und Ort:
Geburtsdatum:
Telefon tagsüber:
mail:
Verein:
Tätigkeit (Sportart/Funktion):

Mit der nachfolgenden Unterschrift erkläre ich mich mit der Weitergabe meiner Daten  
im Rahmen der Lehrgangsabwicklung und mit den Anmelde- und Rücktritts-  
bestimmungen einverstanden.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

## ANMELDUNG



Ich möchte mich gerne anmelden zu:

**Kurs-Nr:** \_\_\_\_\_ **Termin:** \_\_\_\_\_ **Ort:** \_\_\_\_\_

**Kursbezeichnung:** \_\_\_\_\_

Falls dieser Kurs voll belegt ist, wähle ich stattdessen:

**Kurs-Nr:** \_\_\_\_\_ **Termin:** \_\_\_\_\_ **Ort:** \_\_\_\_\_

**Kursbezeichnung:** \_\_\_\_\_

Ich benötige den Kurs zur Verlängerung meiner ÜL-Lizenz (bitte ankreuzen):

ja                       nein

Lizenznummer: BY \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

A-Lizenz       J-Lizenz                       F-Lizenz „Turnen“

Bitte beachten Sie, dass unsere Kurse ausschließlich zur Verlängerung der drei o.g. Lizenzen anerkannt sind. Eine Verlängerung von F-Lizenzen der Fachverbände (außer „Turnen“) und Zusatz- und Schwerpunktausbildungen (z.B. „Aerobic“, „Gymnastik und Tanz“, „Kinderturnen“) ist nicht möglich.

### Vereinsbestätigung

Hiermit bestätigen wir, dass Herr/Frau \_\_\_\_\_  
in unserem Verein Mitglied ist und als Übungsleiter/in tätig ist.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift der Abteilungsleitung/Vereinsführung  
Vereinsstempel

Bitte pro Teilnehmer und Kurs jeweils ein Meldeformular ausfüllen und  
einsenden an:

Bayerischer Landes-Sportverband  
**Bezirk Oberbayern**  
Postfach 500120  
80971 München  
**per Fax: 089-15702-212**

**Anmeldung im Internet unter: [www.blsv-obb.de](http://www.blsv-obb.de)**

Name, Vorname:
Strasse:
PLZ und Ort:
Geburtsdatum:
Telefon tagsüber:
mail:
Verein:
Tätigkeit (Sportart/Funktion):

Mit der nachfolgenden Unterschrift erkläre ich mich mit der Weitergabe meiner Daten  
im Rahmen der Lehrgangsabwicklung und mit den Anmelde- und Rücktritts-  
bestimmungen einverstanden.

\_\_\_\_\_ Datum

\_\_\_\_\_ Unterschrift

## ANMELDUNG



Ich möchte mich gerne anmelden zu:

**Kurs-Nr:** \_\_\_\_\_ **Termin:** \_\_\_\_\_ **Ort:** \_\_\_\_\_

**Kursbezeichnung:** \_\_\_\_\_

Falls dieser Kurs voll belegt ist, wähle ich stattdessen:

**Kurs-Nr:** \_\_\_\_\_ **Termin:** \_\_\_\_\_ **Ort:** \_\_\_\_\_

**Kursbezeichnung:** \_\_\_\_\_

Ich benötige den Kurs zur Verlängerung meiner ÜL-Lizenz (bitte ankreuzen):

ja             nein

Lizenznummer: BY \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

A-Lizenz     J-Lizenz             F-Lizenz „Turnen“

Bitte beachten Sie, dass unsere Kurse ausschließlich zur Verlängerung der drei o.g. Lizenzen anerkannt sind. Eine Verlängerung von F-Lizenzen der Fachverbände (außer „Turnen“) und Zusatz- und Schwerpunktausbildungen (z.B. „Aerobic“, „Gymnastik und Tanz“, „Kinderturnen“) ist nicht möglich.

## Vereinsbestätigung

Hiermit bestätigen wir, dass Herr/Frau \_\_\_\_\_  
in unserem Verein Mitglied ist und als Übungsleiter/in tätig ist.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift der Abteilungsleitung/Vereinsführung  
Vereinsstempel

**Trilogie: Locker sein macht stark! Teil III - Halswirbelsäule/  
Schultern/Nacken**



Kurs: **272008** Termin: **20.-21.09.2008**

Ort: 85107 **Baar-Ebenhausen**

Beschreibung des Kurses auf Seite 14

Leitung: **Eva Braunstorfinger**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S \*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

**Tanzfreude und Choreographien**

Kurs: **282008** Termin: **20.-21.09.2008**

Ort: 85540 **Haar**

In diesem Kurs können sich Übungsleiter mit neuen Ideen, neuer Musik und Schrittmaterial versorgen. Kombiniert werden grundlegende Technik mit purer Tanzfreude. Wir sind sehr vielseitig an dem Wochenende: es gibt Choreographien von Kindertanz, Jazztanz, Hip Hop, Moderner Tanz, Bollywood Tanz, bis hin zu Partnerfiguren. Choreographien für jede Tanzart mit schriftlicher Ausarbeitung und Möglichkeit des Videofilms. Auch für Aufführungen geeignet. *Bitte mitbringen: Tanzschläppchen oder Socken, Turnschuhe, ein Tuch zum um-die-Hüfte-binden.*

Leitung: **Claudia Ellert**

Gebühr: 30,00 €

**Wir WIRBELn weiter...**



Kurs: **292008** Termin: **20.-21.09.2008**

Ort: 81739 **München**

Die Wirbelsäule als unsere zentrale Stütze positiv erleben, ihre Stärken entdecken, ihre Warnsignale beachten und Freude an ihrer Bewegung finden. Ganzheitliche Zusammenhänge erkennen, verstehen und durch gezielte Körperwahrnehmung spüren. Gewußt wie- dann geht´s auch richtig mit Power.

Leitung: **Micky Luckner, Gabi Bastian, Bärbel Wahl, Doris Sieber**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S\*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €



### Pilates und Taiji Qigong

Kurs: **302008**

Termin: **27.-28.09.2008**

Ort: 85354 **Freising**

SA: Bei der Einführung und Vermittlung der Grundbegriffe von Pilates wird beim Erlernen der wichtigsten Grundübungen vor allem auf die richtige Ausführung geachtet.

SO: Mit den entspannenden und vitalisierenden Übungen des Taiji und Qigong tauchen Sie in die fernöstlichen Bewegungskünste ein.

*Bitte Handtuch und kleine Decke mitbringen !*

Leitung: **Ina Hertel-Keßler, Doris Huber**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S\*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €



### Ausdauer & Fitness

Kurs: **312008**

Termin: **27.-28.09.2008**

Ort: 84419 **Schwindegg**

Leistungsdiagnostik mit „Laktat-Messung“, Leistungsdiagnostik über „Conconi-Test“ und „B-A-S-Ko-K-Test“, optimale Herzfrequenz-Analyse für Jedermann, praktische Anwendung in der Turnhalle.

So wie unsere Fußball-Nationalmannschaft in ihrer WM-Vorbereitung getestet wurde, so können diese Leistungstests auch für jede Gruppe im Breiten- und Gesundheitssport angewendet werden.

*Bitte Schuhe und Kleidung für´s Freie mitbringen (Laufausrüstung!)*

*Verbindliche Anmeldung für den Lactat-Test. Dafür wird vor Ort ein zusätzlicher Eigenanteil von 10.--€ pro Person erhoben.*

Leitung: **Christian Koch**

verlängerbare Zusatzausbildungen: P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €



### Seniorenport: Basics für den Bereich 60+

Kurs: **322008**

Termin: **27.-28.09.2008**

Ort: 83661 **Lenggries**

Gerätemix, - Herzkreislauftraining für Ältere (Walking, Nordic-Walking), - Seniorengymnastik im Wasser, - Koordinations- und Beweglichkeits-training.

*Bitte Badesachen, Sportkleidung auch für's Freie und nach Möglichkeit Walkingstöcke und Pulsuhr mitbringen!*

Leitung: **Dr. Ulrike Wittmann, Dagmar Gunzl-Kufer**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S\*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

**Basic Aerobic and More**

Kurs: **332008**

Termin: **11.-12.10.2008**

Ort: 85540 **Haar**

An diesem praxisorientierten Wochenende dreht sich alles um AEROBIC and more.. Inhalte: Aufbau einer Aerobicstunde, Grundschrirte und Variationsmöglichkeiten, Technik- und Cueingschulung, Erarbeiten eigener Choreographien, Arbeiten mit der Musik und didaktischer Aufbau.

*Bitte Aerobic-Schuhe, Handtuch, evtl. Kleidung zum Wechseln und Schreibsachen mitbringen! Mitbringen von Videokameras möglich.*

Leitung: **Susanne Beer-Gattermeyer**

Gebühr: 30,00 €

**Latino Step & Dance - House Dance - „Klassisch“ trainieren**

Kurs: **342008**

Termin: **11.-12.10.2008**

Ort: 82140 **Esting**

SA: Auch Latino-Rhythmen können eine Step- und eine Low-Impact-Stunde begleiten - oder Low-Impact-Schritte werden mit Hip Hop oder Dance-Moves gemixt... Aufbau, Grundschrift-Variationen in Latino- und House-Moves... und zusätzlich zu allen 3 Masterclasses: die Analyse in Theorie!

SO: Einführung in das Training zu klassischer Musik in Verbindung mit Ganzkörperkräftigung und klassischen Elementen aus den Bereichen Workout, Yoga und Pilates.

*Bitte feste Turnschuhe und Kleidung zum Wechseln mitbringen!*

Leitung: **Rosi Sterneke, Heiko Czichoschewski**

Gebühr: 30,00 €

**Fit und Gesund mit FIT-FUN-FANTASIE**

Kurs: **362008**

Termin: **18.-19.10.2008**

Ort: 85084 **Reichertshofen**

Gesundheitssport mit der F3-Formel: Der Fitness-Faktor, der Fun-Faktor, und die Fantasie....., der Relax-Faktor. Das dreiteilige Gesundheitssportkonzept basiert auf Angeboten im Bereich der gesundheitsorientierten Fitness, Angeboten im Erwachsenen-Spielbereich im Sinne einer entspannenden, kooperativen Atmosphäre und Angeboten, die mit Fantasie und Kreativität die Gesundheitssportkurse zu einem Erlebnis machen. Es wird ein Mix aus folgenden Sportkomponenten zusammengestellt. 1. Herz-Kreislauf Training; 2. Spiel- und Funsport; 3. Fantasie. Lassen Sie sich überraschen.

Leitung: **Petra Walter, Andrea Remuta**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S\*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €





### PowerVit® - Das funktionelle Bewegungskonzept

Kurs: **372008**

Termin: **25.-26.10.2008**

Ort: 85354 **Freising**

PowerVit® ist ein von Barbara Raab entwickeltes, funktionelles Ganzkörpertraining. Es ist ein rumpfstabilisierendes Bewegungsprogramm, das sich besonders durch seine Vielfältigkeit und Dynamik auszeichnet. Es führt zu einem starken Rücken, einem flachen Bauch, einer ansprechenden Körperhaltung. Es ist ein sinnvolles, bestechend schönes, effektives Bewegungs- und Trainingskonzept, das den neuesten, wissenschaftlichen Erkenntnissen entspricht. Es basiert auf anatomisch - funktionellen Grundprinzipien, auf Koordination, Stabilisation und Körperhaltung. Das Ziel ist eine starke Körpermitte mit einer gesunden Wirbelsäule und einem starken Rücken. Am ersten Tag der Fortbildung erfolgt die Einführung in das Konzept, es werden mehrere Stundenbilder wie PowerVit® Rücken, PowerVit® Stretch und PowerVit® Ball gezeigt und erarbeitet. Am zweiten Tag wird PowerVit® Complete - eine Weiterentwicklung des PowerVit® Konzepts unter Zuhilfenahme instabiler Unterlagen, insbesondere des Aerosteps - vorgestellt. Es ist ein Training für:

Sensomotorik : Schnelle Reaktion des Gehirns um Balance zu halten.  
Koordination: Bewegen im Rhythmus auf instabiler Unterlage.  
Tiefenmuskulatur: Balance halten, Stabilisation der Rumpfmuskulatur , also Bauch- und Rückenmuskulatur, um auch in den Extremitäten stark zu sein! Durch die Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten entspricht PowerVit Complete den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Leitung: **Barbara Raab, Vroni Raab**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S\*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

### „Fit und Fetzig im Wasser und an Land“

Kurs: **382008**

Termin: **08.-09.11.2008**

Ort: 83661 **Lenggries**

Aquafitness, Wirbelsäulengymnastik, Circuittraining mit Variationen, Skigymnastik, Gymnastik mit dem Theraband, Stretching, Entspannung.  
*Bitte Isomatte, Wechselbekleidung für die Halle, Schwimmbekleidung und eine Decke für Entspannung mitbringen!*

Leitung: **Monika und Hartmut Nienaber**

Gebühr: 30,00 €

**Abenteuer- und Bewegungsraum Turnhalle**

Kurs: **392008**

Termin: **08.-09.11.2008**

Ort: 83115 **Neubeuern**

Kreative Erarbeitung von Spielen im Bereich Auflockerung, Sensibilisierung, Kooperation, Wettkampf, Gruppen, Vertrauen. Das Seil: Spiele, Gymnastik, Sprünge allein, zu zweit und in Gruppen und vieles mehr. Abenteuersport in der Halle unter Einbeziehung gängiger Großgeräte, Bewegungslandschaften, Bewegungsparcours.

Leitung: **Josef Glatt-Eipert, Christiane Brehm-Hohberg**

Gebühr: 30,00 €

**Vielfältiges Fitnessstraining - „Body & Soul“**

Kurs: **402008**

Termin: **15.-16.11.2008**

Ort: 85049 **Ingolstadt**

Ausdauer- und Koordinationsschulung (Nordic-Walking, Jogging, „Pulsen“), Rhythmus- und Koordinationsschulung im Laufen, Wahrnehmungsschulung, kreative Staffel- und Wettkampfspiele, funktionelles Kräftigen und Dehnen.

*Bitte Schuhe und Kleidung für´s Freie, Nordic-Walking-Stöcke und wer kann: bitte Pulsmesser mitnehmen!*

Leitung: **Evy Sommerlade, Joachim Werner**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S\*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

**Stabilisations- und Ausdauertraining - Einführung in Buddha Balance**

Kurs: **412008**

Termin: **15.-16.11.2008**

Ort: 85435 **Erding**

**SA:** Stabilisation und Ausdauer (Propriorezeptorisches Training). Ein Ganzkörpertraining, das Ausdauer und oberflächige und tiefliegende Muskulatur beansprucht. Trainiert wird mit und ohne Hilfsmittel, dabei werden verschiedene Trainingsformen wie Einsatz im Bodystyling, Rückentraining und Zirkeltraining gezeigt.

**SO:** Buddha Balance energetisiert und kräftigt den ganzen Körper, vitalisiert die Zellen, baut Stress ab, schärft die Sinnesorgane und erhöht das Selbstbewusstsein. Die Elemente stammen aus den Bereichen Zen-Gymnastik, Yoga, Meditation und der TCM sowie dem Stabilisations-training und Stretching.

*Bitte mitbringen: Kleidung zum Wechseln, warme Kleidung, Gymnastikmatte, Handgewichte (ca. 2kg), Theraband oder Tube.*

Leitung: **Tanja Krodel, Heiko Czichoschewski**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S\*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €



### Body & Mind und Pilates

Kurs: **422008**

Termin: **15.-16.11.2008**

Ort: 82343 **Pöcking-Possenhofen**

...ein Hineinschnuppern in „Pilates“, um Körperhaltung, Atmung, Kraft und Flexibilität zu verbessern! ...ein Eintauchen in vielfältige Body & Mind Elemente, wie Body-Scan, Kurzmeditation, Stretch & Relax, Atemschulung und Taiji & Qigong. Beides wirkt entspannend, ist vitalisierend, ist eine Möglichkeit vom Alltag abzuschalten und lässt Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen.

Leitung: **Doris Huber, Ina Hertel-Keßler**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S\*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €



### Funktionelles Mobilisierungs- und Krafttraining für 66plus

Kurs: **432008**

Termin: **15.-16.11.2008**

Ort: 83377 **Vachendorf**

Beibehaltung und Verbesserung des Beweglichkeitsspektrums durch Zielgruppen orientiertes Bewegungstraining. Verstärktes Haltungs-, Koordinations-, Konditions-, Gleichgewichts- und Bewegungsablauftraining vor dem Hintergrund der Sturzprophylaxen-Offensive nach dem Ulmer Modell. Mobilitätserhaltende Trainingsmethoden für Geh-, Steh-, Steig-, Stütz, Halte- und Greiffunktionen. Classic meets sport („Kurz-Konzert“ mit aktiven Zuhörern).

Leitung: **Rainer Trapp**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S\*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

### Hip Hop Camp

Kurs: **452008**

Termin: **22.-23.11.2008**

Ort: 85540 **Haar**

Ein sehr praxisorientierter Lehrgang. Neben dem Grundgefühl von Hip Hop werden die Grundschrte und deren Technik, die Musikstruktur und der Aufbau von Choreographien erklärt und in vielen Praxisübungen umgesetzt. In den Masterclasses erhält jeder die Möglichkeit, seinen Stil und Ausdruck zu finden. Ob man nun Tanzstunden anbieten möchte oder seine Stunden mit tänzerischen Cool downs bereichern möchte, für jeden ist hier etwas dabei!

Voraussetzung ist eine Aerobic-Grundausbildung (Umgang mit der Musik). *Bitte Aerobic-Schuhe, Handtuch, evtl. Kleidung zum Wechseln und Schreibsachen mitbringen!*

Leitung: **Susanne Beer-Gattermeyer**

Gebühr: 30,00 €

**Prävention: Natur-Bewegung-Gesundheit**



Kurs: **462008**

Termin: **29.-30.11.2008**

Ort: 83250 **Marquartstein**

Präventive Sportangebote aus Gesundheitsport, Fitness- und Konditionsgymnastik, Entspannung, Unfallsofortmaßnahmen: Die Teilnehmer lernen in dieser Fortbildung ein präventives und gesundheitsorientiertes Fitnesstraining, um die allgemeine Leistungsfähigkeit im Alltag zu erhalten und zu steigern. Die zahlreichen Spiel- und Übungsformen aus den Bereichen Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft sowie Körperwahrnehmung bieten neben Tipps die Regelung und Steuerung der Technik- und Taktikschulung. Ebenso werden Motivationstraining, Aquafitness und Erste-Hilfe / Sofortmassnahmen angesprochen.

*Sportkleidung (Hallen- und Aussensportschuhe), Schwimmsachen und Schreibmaterial, Nordic Walking Stöcke, Pulsuhr bitte mitbringen!*

Leitung: **Cornelia Strauß, Peter Schreyer**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S\*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“  
Gebühr: 30,00 €

**Fitness & Prävention**



Kurs: **472008**

Termin: **06.-07.12.2008**

Ort: 85244 **Röhrmoos**

Hintergrundwissen zu „alten“ und „neuen“ Übungen, praktische Umsetzung mit gezielten Übungseinheiten, Fitnesstraining in der Turnhalle, aber mit Pfiff, Schwerpunkt „Koordination“ im Circuittraining.

Leitung: **Christian Koch**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S\*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“  
Gebühr: 30,00 €

**Einführung in Emotional Moves & RückenTrainer Start up**

Kurs: **482008**

Termin: **06.-07.12.2008**

Ort: 84435 **Lengdorf**

Sa: Einführung in EmotionalMoves-Harmonietrifft auf Energie, Eleganz verbindet sich mit Geschmeidigkeit

So: RückenTrainer Start Up- Einstieg in Theorie und Praxis des rückenspezifischen Trainings

Leitung: **Heiko Czichoschewski, Carolin Schricker**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S\*, P \*\*, + „Sport pro Gesundheit“  
Gebühr: 30,00 €

## AUSBILDUNGEN



### Ausbildung zum Übungsleiter „J“ (Jugend) = Übungsleiter-C-Breitensport Kinder/jugendliche

Die BSJ/OBB bildet seit über 35 Jahren mit großem Erfolg Mitglieder der Vereine zu ÜbungsleiterInnen aus. Durch die stets aktualisierte 143-stündige Ausbildung wird der ÜL in die Lage versetzt, im Verein attraktiven Sport für alle Altersklassen anzubieten. Der ÜL wird von einem erfahrenen Referententeam nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen in Theorie und Praxis insbesondere für den Sport mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen geschult. Nach erfolgreichem Abschluss der Prüfung sind die ÜbungsleiterInnen besonders qualifiziert für:

- die Erteilung von Sportunterricht im Freizeit- und Breitensportbereich sowie in den Disziplinen der großen Spiele (FB, VB, HB, BB), Leichtathletik, Turnen, Bewegungskünste, Tanzen, Schwimmen sowie Tischtennis und Badminton.  
(für weitere Sportarten genügt teilweise eine Zusatzausbildung)
- staatlich anerkannte „J“ Lizenz und dadurch finanzielle Förderung
- Planung und Durchführung von Veranstaltungen  
(Spielfest, Sportabzeichenabnahme etc.)
- Betreuung von Kindern und Jugendlichen  
(Ferienlager, Freizeitmaßnahmen)
- Aufbau und Leitung der Jugendorganisation des Sportvereins

Kurs: **71**  
Ort: **Puchheim**  
Termine: **07.03. - 08.03.08**  
**16.03. - 20.03.08**  
**25.03. - 29.03.08**  
**11.04. - 12.04.07**

Gebühr: 150,00 €  
(incl. Bearbeitungsgebühr 12 €)

Kurs: **72**  
Ort: **Neuburg/Donau**  
Termine: **25.07. - 27.07.08**  
**04.08. - 07.08.08**  
**11.08. - 15.08.08**  
**26.09. - 27.09.08**

Gebühr: 150,00 €  
(incl. Bearbeitungsgebühr 12 €)

Kurs: **73**  
Ort: **Wolfratshausen/  
Oberhaching**  
Termine: **17.10. - 19.10.08 W**  
**26.10. - 31.10.08 O**  
**23.11. - 28.11.08 O**  
**05.12. - 06.09.07 W**

Gebühr: 150,00 €  
(incl. Bearbeitungsgebühr 12 €)

Zusätzlich führen wir eine Ausbildung für junge Leute durch, die das freiwillige soziale Jahr im Sportverein absolvieren.



## AUSBILDUNGEN

### Voraussetzungen für die Teilnahme an der Ausbildung

- Zugehörigkeit zum Verein
- vollendetes 16. Lebensjahr (Lizenz ab 18 Jahre)
- volle Sporttauglichkeit (aktive Teilnahme)
- Erste-Hilfe-urs (16 Unterrichtseinheiten, nicht älter als zwei Jahre) und Sportabzeichen oder vergleichbare Leistung müssen bis zur Prüfung nachgewiesen werden
- ausreichende Fertigkeiten im Schwimmen

Jeder Teilnehmer erhält nach der Anmeldung eine Anmeldebestätigung und eine Zahlungsaufforderung. Nur bei rechtzeitiger und begründeter Absage wird der Teilnehmerbetrag (abzgl. 5 € Bearbeitungsgebühr) zurückerstattet. Bei unentschuldigtem Fernbleiben ist eine Rückerstattung nicht möglich.

### Leistungen

Durch die besondere staatliche Jugend- bzw. Mitarbeiterförderung bieten wir den Teilnehmern/Vereinen neben der Aus- bzw. Weiterbildung folgende Leistungen:

- Unterkunft für die TeilnehmerInnen, die eine weite Anfahrt haben (Ausbildungen frei, bei den Fortbildungen 20 € Eigenbeteiligung)
- Zuschuss zum Mittagessen und Abendessen (maximal 7 €)
- Freistellung von der Arbeit und Rückerstattung von Verdienstaussfall

### Zusatzausbildungen (2.Lizenzstufe)

#### Zusatzqualifikation SIE: **SPORT IM ELEMENTARBEREICH**

ÜbungsleiterInnen und ErzieherInnen können diesen völlig neu konzipierten Lehrgang über 60 Unterrichtseinheiten besuchen. Der Lehrgang umfasst Inhalte aus den Bereichen Soziologie, Pädagogik, Psychomotorik, Organisation und hat natürlich den Schwerpunkt der Sportpraxis mit Vorschulkindern.

Kurs **75**  
Ort: Schweitenkirchen / Pfaffenhofen  
Termin: **25.04. - 27.04.08 und 01.05. - 04.05.08**  
Gebühr: 120 €

## AUS- und FORTBILDUNGEN



### Zusatzausbildung Prävention (Basiskurs) 30 UE

in Zusammenarbeit mit dem BLSV-Oberbayern

Kurs **76**  
Ort: Kreis Ebersberg  
Termin: **31.05. - 01.06.2008 und 07. - 08.06.2008**  
(ohne Unterkunft und Verpflegung)  
Gebühr: 75 €

### Profi: Kinder und Jugendliche 30 UE

Übungsleiter, die den Basislehrgang „P“ schon besucht haben, können dieses Profil belegen

Kurs **77**  
Ort: Kreis Ebersberg  
Termin: **28. - 29.06.2008 und 05. - 06.07.2008**  
(mit Verpflegung und bei Bedarf auch Unterkunft)  
Gebühr: 80 €

**weitere Profil-Ausbildungen finden Sie auf Seite 9**

### Fortbildungen zur LZV für ÜL- „A“-„J“- und „Turnen“

Lizenzen, die 2008 oder 2009 enden, können bei diesen Lehrgängen verlängert werden. Soweit noch Plätze frei sind, können auch Übungsleiter ohne Lizenz teilnehmen.

### Kleine Kinder und großer Bewegungsdrang - Vorschule

Kurs: **80** Termin: **19. - 20.04.08**

Ort: **Ingolstadt**

- Begrüßungslieder
- Allgemeine Bewegungsschulung mit Alltagsmaterialien, Bällen und anderen Kleingeräten
- Sinnvoller Einsatz von Großgeräten: Auf- und Abbau, Kombinationen, Sicherheitsvorkehrungen
- Bewegungsbaustelle/Bewegungsgeschichten
- Üben der turnerischen Grundbewegungen
- Inhalte Mutter/Vater-Kind-Turnen
- Stundenabschlüsse

Gebühr: 30,00 €

Besonderheit: Kinderbetreuung wird angeboten!  
verlängerbare Zusatzausbildungen: Elementar

### Tolpatschig und rund - na und? Sport gegen Entwicklungsauffälligkeiten



Kurs: **81** Termin: **07. - 08.06.08**

Ort: **Gaißach bei Bad Tölz**

- Entwicklungsverläufe bei gesunden Kindern
- Sportpraxis bei Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom
- Sportpraxis bei Bewegungsmangel
- Sportpraxis bei Übergewicht
- Sportpraxis bei Haltungsschwächen
- Kennen lernen der Sportgeräte in der Psychomotorik

Gebühr: 30,00 €

verlängerbare Zusatzausbildungen: Elementar und Prävention

### Heute Jugendsprecher - Morgen Führungskraft!

Kurs: **82** Termin: **21. - 22.06.08**

Ort: **Spitzing**

- Teambildung und Motivation
- Gruppendynamik durch Abenteuer und Spiel
- Aktionen und Ausflüge planen und durchführen
- Sensibilisierung für die Umwelt und die Natur
- Konflikte in der Gruppe vermeiden bzw. lösen
- Tipps zur Erlangung von Zuschüssen

Gebühr: 30,00 €

Dieser Lehrgang ist besonders jungen ÜL/Mitarbeitern mit und ohne Lizenz zu empfehlen! **ÜN + Essen frei!**

### Sport und Medizin



Kurs: **83** Termin: **05. - 06.07.08**

Ort: **Unterwössen**

- Neueste sportmedizinische Erkenntnisse für Übungsleiter
- Erste-Hilfe im Training, Notfallpläne erstellen
- Ist Zusatzernährung notwendig?
- Einführung in die Selbstverteidigung
  - Vorbeugung von Gewalt, Konflikte erkennen und vermeiden, Selbstbehauptungstraining
  - ringen, raufen, kämpfen
  - Erlernen einfacher Abwehrtechniken
- Fitnesstraining nicht nur für Kampfsportarten

Gebühr: 30,00 €

verlängerbare Zusatzausbildungen: Prävention

## FORTBILDUNGEN



### Internationale Jugendarbeit für Vereine/Verbände

Kurs: **84** Termin: **04. - 05.10.08**  
Ort: **Inzell**  
Administration  
▪ Wie komme ich an Austauschpartner?  
▪ Kennen lernen und erarbeiten interessanter Programme für verschiedene Sportarten  
▪ BSJ Beispiele aus mehreren Ländern  
Sport:  
▪ Sport spricht alle Sprachen  
▪ verschiedene Praxisangebote aus den Bereichen des Internationalen Sports  
▪ Internationale Tänze  
Gebühr: 50,00 €; **ÜN+Essen frei!** maximale TNzahl: 25 Personen



### Kinder stark machen

Kurs: **85** Termin: **25. - 26.10.08**  
Ort: **Töging**  
• Kleine Spiele (Vertrauen, Abenteuer und Erlebnis)  
• Ursachen und Entstehung von Sucht, Suchtprävention  
• Spiel- und Übungsformen zur Ausdauer, zum Aufwärmen, zur Haltungsschulung und zur Entspannung  
In Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale zur gesundheitlichen Aufklärung - Dr. Harald Schmid  
Gebühr: 30,00 €  
verlängerbare Zusatzausbildungen: Prävention

### Attraktive Spiel- und Übungsformen fürs Grundlagentraining

Kurs: **86** Termin: **08. - 09.11.08**  
Ort: **Landsberg**  
▪ Methodische Hinführung zur Taktik der Ballspiele  
▪ Werfen und Fangen  
▪ Turnen und Leichtathletik als Basissportarten  
▪ Vorbereitung von Sportstunden  
▪ Methodische Spiel- und Übungsreihen  
Gebühr: 30,00 €

### Kleine Kinder und großer Bewegungsdrang - Vorschule

Kurs: **87** Termin: **15. - 16.11.08**  
Ort: **Schongau**  
Beschreibung des Kurses auf Seite 34  
Gebühr: 30,00 €

## ZUSATZAUSBILDUNG

### Zusatzausbildung Sozialarbeit für interessierte Mitarbeiter in den Sportvereinen

„Störenfriede“ in der Jugendgruppe- Verhaltensauffällige Kinder und Jugendliche verstehen und integrieren

#### Inhalte des Lehrgangs

##### Formen und Ursachen von Verhaltensauffälligkeiten

- Formen und Ursachen von Verhaltensauffälligkeiten und Aggressivität bei Kindern und Jugendlichen
- Diskussion von Fallbeispielen

##### Erlebnis- und Spielpädagogik

- Praktische Übungen: „Spiele gegen Aggressionen“
- Entwicklung und Anpassung von Spielregeln
- Erlebnispädagogische Ansätze und Übungen

##### Sinnvolle Grenzsetzung

- Möglichkeiten zum Umgang mit Grenzüberschreitungen und Aggressionen
- Sinnvolle Beziehungsgestaltung (Umgang mit Nähe und Distanz, Macht und Autorität)
- Praktische Übungen anhand von Fallbeispielen

##### Soziale Vernetzung

- Vorstellung verschiedener sozialer Institutionen zur Beratung und Vermittlung bei sozialen Problemstellungen mit Gästen aus sozialen Einrichtungen

##### Jugendgewalt

- gesellschaftliche Aspekte – persönliche Verantwortung
- interkulturelle und geschlechtsspezifische Gesichtspunkte

Schulung Nr. **MSJ-1/2007**: 05./06.04.2008 von 9.00 – 17.00 Uhr

Schulung Nr. **MSJ-2/2007**: 28./29.06.2008 von 09.00 – 17.00 Uhr

Schulung Nr. **MSJ-3/2007**: 27./28.09.2008 von 09.00 – 17.00 Uhr

Schulung Nr. **MSJ-4/2007**: 15./16.11.2008 von 09.00 – 17.00 Uhr

Ort: **Städt. Sportschule an der Memeler Straße 53, 81927 München**

Die Teilnahme berechtigt zur Verlängerung der Übungsleiter-J- und A-Lizenz, Turnen, Behindertensport, Geistig-Behindertensport, Rollstuhlsport, Radsport und der Jugendleitercard (Juleica) für München-Stadt. Zudem erkennen der Bayerische Handball-Verband und der Bayerische Judoverband jeweils zehn Stunden auf die Fachübungsleiterfortbildungen Handball/Jugend bzw. Judo(Breitensport) an.

Kosten: 15 € incl. Mittagessen, Lehrgangsmaterialien

#### Informationen und Anmeldung bei:

**Münchner Sportjugend, Ressort Aus- und Weiterbildung**  
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München  
Tel. 089-15702-206 Fax -204 info@msj.de www.msj.de

## AUSBILDUNGEN



Nachfolgend sind die Lehrgänge aufgeführt, die die Bayerische Akademie für Erwachsenenbildung im Sport 2008 in Oberbayern anbietet.

Ihre Lehrgangsanmeldung senden Sie bitte direkt an die Akademie (Adresse siehe unten).

### **Übungsleiter-A-Ausbildung (1. Lizenzstufe)**

Termine: **11. 04. – 20.04.08**  
**und 27.04. – 02.05.08**

Ort: Sportschule Oberhaching  
Gebühr: € 295,--  
incl. Lehrgangsgebühr, Ausbildungs-  
unterlagen, Vollpension und Über-  
nachtung  
(keine Ermäßigung bzw. Rückzahlung  
bei Nichtinanspruchnahme)

### **Übungsleiter-A-Ausbildung (1. Lizenzstufe) 45 plus (für TN ab 45 Jahre)**

Termine: **26.09. - 05.10.08**  
**und 19.10. - 24.10.08**

Ort: Sportschule Oberhaching  
Gebühr: € 295,--  
incl. Lehrgangsgebühr, Ausbildungs-  
unterlagen, Vollpension und Über-  
nachtung  
(keine Ermäßigung bzw. Rückzahlung  
bei Nichtinanspruchnahme)

Voraussetzungen für die Zulassung zur Übungsleiterausbildung:

- eingezahlte Lehrgangsgebühr
- ausreichende Fertigkeiten im Schwimmen
- Erste-Hilfe-Ausbildung (mindestens 16 UE- nicht älter als 2 Jahre)
- Vollendetes 17. Lebensjahr  
(der Ausweis wird erst mit dem 18. Lebensjahr ausgehändigt)
- Mitglied in einem dem BLSV angegliederten Sportverein
- Volle Sporttauglichkeit

### **ÜL-Zusatzausbildung „Sport für Ältere“ (Senioren-sport)**

Senioren-sport im Verein bedeutet nicht nur Sporttreiben unter gesundheitlichen Aspekten, sondern auch die Vermittlung von Erlebnissen, Erfahrungen, Freude an der Bewegung und vieles andere mehr. Ziele der Ausbildung sind u.a. Grundsätze für die Arbeit mit der Zielgruppe „Ältere“ und deren Auswirkungen auf die Gestaltung von Sportangeboten kennen zu lernen, Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten bei der Gestaltung von Senioren-sportangeboten zu erwerben, und manches mehr.

Termin: **23.11. – 28.11.08**

Ort: Sportschule Oberhaching

Gebühr: € 195,– (inkl. Übernachtung)

Teilnahmevoraussetzung ist eine gültige 1. Lizenzstufe (ÜL-„A“, „-J“ oder „-F“).

### ÜL-Zusatzausbildung „Prävention“

Teilnahmevoraussetzung ist eine gültige 1. Lizenzstufe (ÜL-„A“, „-J“ oder „-F“).

#### Allgemeine Information

Der Gesamtumfang der Ausbildung beträgt 60 Unterrichtseinheiten (UE) und setzt sich wie folgt zusammen:

#### 30 UE Basis-Ausbildung und 30 UE Profil-Ausbildung

Die Basis-Ausbildung ist immer identisch, die Profile unterscheiden sich nach folgenden Inhalten:

#### „Haltung und Bewegung“ (Basis mit Profil - insgesamt 60 UE)

Inhalte: Funktionelle Anatomie, Pathologie der Wirbelsäule; funktionelle Gymnastik; rückengerechtes Alltagsverhalten; Körperwahrnehmung; muskuläre Dysbalancen und Muskelfunktionstest; Beckenbodentraining;

Termin: **07.03. - 14.03.08 (Lg 1) oder 07.11.-14.11.08 (Lg 2)**

Ort: Sportschule Oberhaching

Gebühr: € 245,— (inkl. ÜN, Verpflegung, Lehrgangsunterlagen)

#### „Herz-Kreislauf-Training“ (Basis mit Profil - insgesamt 60 UE)

Inhalte: Risikofaktoren und Zivilisationskrankheiten; funktionelle Gymnastik; verschiedene Formen des Ausdauertrainings; Geh- und Laufschule; Walking und Nordic-Walking; Ausdauerzirkel und -tests; spielerisches Herz-Kreislauf-Training; Entspannung;

Termin: **13.06. - 20.06.08 (Lg 3)**

Ort: Sportschule Oberhaching

Gebühr: € 245,— (inkl. ÜN, Verpflegung, Lehrgangsunterlagen)

#### Weiteres Angebot: ein entsprechendes Profil mit 30 UE

(Voraussetzung: eine abgeschlossene Zusatzausbildung „Prävention“)

Profil: **„Haltung und Bewegung“**

Termin: **17.06. - 19.06.08 (Lg 10)**

Ort: Sportschule Oberhaching

Gebühr: € 155,— (inkl. ÜN, Verpflegung, Lehrgangsunterlagen)

Profil: **„Herz-Kreislauf“**

Termin: **15.07.- 17.07.08 (Lg 11)**

Ort: Sportschule Oberhaching

Gebühr: € 155,— (inkl. ÜN, Verpflegung, Lehrgangsunterlagen)

Profil: **„Entspannung“**

Termin: **26.09.- 28.09.08 (Lg 13)**

Ort: Ingolstadt

Gebühr: € 145,— (ohne Übernachtung/Verpflegung)

Mit diesen Lehrgängen kann auch jeweils die Lizenz „Prävention“ verlängert werden.

## FORTBILDUNGEN



### Übungsleiter-Fortbildungen zur Lizenzverlängerung (15 UE) für die Lizenzen: „A“-„J“- und F-Lizenz „Turnen“



#### Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining

**Kurs: Ü -106**

Spiele zum Aufwärmen; warum ist Ausdauer so wichtig? Ausdauerarten und Anwendung; Belastung und Regeneration- der Weg zum Erfolg! HKL-System und Energiebereitstellung; Bewegung ist alles; Bewegungsmangel (Ursachen/Folgen); das Wunderwerk „der menschliche Körper“; Bewegungsapparat: ohne Muskulatur geht gar nichts; Herzfrequenz als Kriterium der Ausdauersteuerung; Wohlfühlpuls; vom Spaziergang zum Walking und Laufen; Nordic Walking -aber richtig; sanftes Laufen- was ist das?

Termin: **28.-29.06.08**

Ort: Reichertshofen

Referentin: **Peter Baur**

Gebühr: € 45,—



#### Seniorenorientierter Wellness- und Gesundheitssport im Verein

**Kurs: Ü -107**

Funktionelle und spielerische Form des Aufwärmens; zielgruppenorientiertes Circuit-Training; funktionelle und spielerische Koordinations- und Konditionsschulung, Fit für den Alltag, Haltungs- und Beweglichkeitstraining vor dem Hintergrund der Sturzprophylaxe-Offensive; unterschiedliche Parcours in Sachen Koordination, Kondition, Geschicklichkeit, Wellness und Gleichgewicht.

Termin: **05.- 06.07.08**

Ort: Reichertshofen

Referent: **Rainer Trapp**

Gebühr: € 45,—



#### Rund um die Wirbelsäule

**Kurs: Ü -108**

Wirbelsäulengymnastik; Balloning; Airex; Fit mit dem Theraband und Pezziball; Dehnen und Mobilisieren; neue Erkenntnisse; Pathologie der Wirbelsäule (welche Probleme/Erkrankungen können meine Teilnehmer haben? Was kann/darf ich mit ihnen machen?); Anatomie der Wirbelsäule

Termin: **27.-28.09.08**

Ort: Bad Reichenhall

Referentin: **Maren Pettenkofer**

Gebühr: € 45,—



#### Ausdauersport-Belastung und Regeneration, der Weg zum Erfolg

**Kurs: Ü - 109**

Spielerisches Auf- und Abwärmen; Spiel- und Übungsformen zur Schulung der Kraftausdauer; Prinzipien des ambitionierten Ausdauertrainings; Ausgewählte Fragen der adäquaten Ernährung; Tipps zum Equipment; Regeneration, Massagetechniken; Wirbelsäulengymnastik; Entspannung

Termin: **18.-19.10.08** Ort: München  
Referentin: **Claudius Bicker, Marion Pöttsch**  
Gebühr: € 45,—

### **Forever fit: Bewegen - Erleben - Erholen**

**Kurs: Ü -110**

Qi-Gong (Übungen zur Gesunderhaltung und Kräftigung unserer vitalen Lebensenergie; Body in Balance (Körperkräftigung, effektiv aber auf die sanfte Art); Dance & Energy (Musik, Rhythmus und tänzerische Bewegung erleben – mit einfachen Bewegungsformen); Ballooning, Training für Bauch-, Rücken- und Beckenboden; Africa-Dance, Körperwahrnehmung, Entspannungs- und Aktivierungsübungen; (bitte Matte und Handtuch mitbringen)

Termin: **25. - 26.10.08** Ort: Ingolstadt  
Referentin: **Rotraud Bruckmoser**  
Gebühr: € 45,—

### **Körpererfahrung und Fitness durch gesundheitsorientiertes Training**

**Kurs: Ü -111**

Stretching - dynamisch; Konditionstraining - wirbelsäulengerecht; Bauch-Beine-Po; Hintergrundwissen zu „alten“ und „neuen“ Übungen; praktische Umsetzung mit gezielten Übungseinheiten; Fitnesstraining in der Turnhalle, aber mit „Pfiff“; Schwerpunkt „Koordination“ im Circuit-Training; einfache Massagetechniken; Wirbelsäulengymnastik; Entspannung

Termin: **15. - 16.11.08** Ort: Miesbach  
Referenten: **Christian Koch, Marion Pöttsch**  
Gebühr: € 45,—

### **Chill Out - klassisch trainieren**

**Kurs: Ü -112**

Die Philosophie von klassisch trainieren ist die Verbindung von „klassischen“ Workout-Elementen angereichert mit Übungen aus den Bereichen Yoga und Pilates zu klassischer Musik; richtig Trainieren mit dem Theraband - Kräftigungsübungen für den gesamten Körper um Kraft aufzubauen und die Körperhaltung zu stabilisieren

Atem-, Balance- und Stretchingübungen, werden zu einer Gesamtheit verschmolzen um positive Energie sowie gute Laune zu tanken und ein neues, erweitertes (Körper)bewusstsein zu erreichen.

Termin: **22. - 23.11.08** Ort: Ingolstadt  
Referenten: **Heiko Czichoschewski**  
Gebühr: € 45,—

## FORTBILDUNGEN



### **Spiel, Spaß, Sport im Verein**

**Kurs: Ü -113**

Motorische Eigenschaften im Freizeit- und Gesundheitssport; funktionelle Ganzkörpergymnastik; Aufwärmformen mit Musik; Power-Circuit, Überlastungsschäden; Ausgleich von Dysbalancen; Laufscheueigenschaften; Koordinationsschulung; Entspannungstraining;

Termin: **29. - 30.11.08** Ort: Lengdorf

Referent: **Herbert Peter, Ludwig Binder**

Gebühr: € 45,—

### **Tageslehrgänge (8 UE):**

#### **Koordination**

**Kurs: Ü -101**

Bewegungen sicher, präzise und ökonomisch durchführen; Körperstabilität, Gleichgewicht; Propriozeptorik und Koordination (mit Stäbe, Seile, Theraband, Aero-Step); stabile, instabile und labile Unterlagen; Koordination „Auge-Hand“ und „Auge-Bein“; partnerweise „Reiz-Reaktionsübungen“.

Termin: **16.02.08**

Ort: Reichertshofen

Referent: **Uli Nüßlein**

Gebühr: € 30,—

#### **Workshop „Pilates-Grundlagen“**

**Kurs: Ü -102**

Umfangreicher Einstieg zum Thema „Pilates“; Hinführung zu Grundlagen und Prinzipien; Haltung und Atmung

Termin: **16.02.08**

Ort: Beilngries

Referent: **Renate Lieb**

Gebühr: € 30,—

#### **„Was das Herz begehrt“**

**Kurs: Ü -103**

Cardiofitness, progressive Muskelentspannung und Ausdauer Spiele für Herz-Kreislauf; Circuit „Herzzirkel“; Phantasie Reise;

Termin: **14.06.08**

Ort: Ingolstadt

Referent: **Sandra Ott**

Gebühr: € 30,—

#### **„Aktiv am Ball bleiben“**

**Kurs: Ü -104**

Gesundheitsorientierte Übungen zur Schulung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung mit verschiedenen Bällen

Termin: **21.06.08**

Ort: München

Referent: **Melanie Schütz**

Gebühr: € 30,—

#### **Spiele und Gedächtnis**

**Kurs: Ü -105**

Spiele wieder entdecken - Spaß haben, staunen und Begeisterung wecken. Spiele für Erwachsene und Ältere

Termin: **27.09.08**

Ort: Ingolstadt

Referent: **Gerd Miehling**

Gebühr: € 30,—

**Bayerische Akademie für Erwachsenenbildung im Sport**

Postfach 500120, 80971 München

Tel 089-15702-219 Fax 089-15702-218 oder -228