

Die
Nr.1 im
Sport

BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.



Bildung im Sport Oberbayern

2011 Aus- und Fortbildungen
für Übungsleiter

des BLSV Sportbezirks Oberbayern und
der Bayerischen Sportjugend im BLSV Bezirk Oberbayern

Für alle Kurse gilt: Die Ausbildung erfolgt nach den geltenden Richtlinien des DOSB

Impressum:

Herausgeber: BLSV – Sportbezirk Oberbayern, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München

Gestaltung: Werbeagentur Geiselberger Mediengesellschaft mbH, Martin-Moser-Str. 23, 84503 Altötting

Druck: Druckerei Gebr. Geiselberger GmbH, Martin-Moser-Str. 23, 84503 Altötting



Inhaltsverzeichnis

Bildung im Sport – Oberbayern 2011

| | |
|---|----|
| Ausbildung zum Übungsleiter-C Breitensport Erwachsene/Ältere | 3 |
| Ausbildung zum Übungsleiter-C Breitensport Kinder/Jugendliche | 5 |
| Ausbildung zum Übungsleiter-B „Sport in der Prävention“ Basislehrgang | 6 |
| Ausbildung zum Übungsleiter-B „Sport in der Prävention“ Profil Haltung und Bewegung | 7 |
| Ausbildung zum Übungsleiter-B Breitensport „Sport im Elementarbereich“ | 8 |
| Ausbildung zum Übungsleiter-B „Sport in der Prävention“ Basislehrgang bsj | 9 |
| Ausbildung zum Übungsleiter-B „Sport in der Prävention“ Profil Kinder/Jugendliche | 10 |
| Fortbildungen zur Lizenzverlängerung | |
| Sportbezirk Oberbayern – Allgemeine Hinweise | 11 |
| Sportbezirk Oberbayern – Lehrgänge | 12 |
| bsj-Oberbayern – Allgemeine Hinweise | 41 |
| bsj- Oberbayern – Lehrgänge | 42 |
| Anmeldemodalitäten (AGBs) | 47 |

Ausbildung zum Übungsleiter C Breitensport „Erwachsene/Ältere“

Inhalte der Ausbildung

- Grundlagenwissen – Was versteht man unter Breitensport?
- Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Gestaltung von Breitensportangeboten
- Kenntnisse über Planung und Umsetzung von Sportangeboten nach den Bedürfnissen verschiedener Zielgruppen
- Kenntnisse über den organisierten Sport, Sportstrukturen und Organisationsformen

Theorie

- Trainings- und Bewegungslehre
- Methodik / Didaktik
- Sportpädagogik
- Sportbiologische Grundlagen
- Voraussetzungen und Aufgaben des Übungsleiters
- Verhalten bei Sportverletzungen
- Entwicklungsphasen des Menschen
- Sport und Ernährung
- Sportrecht/Sportversicherung
- Strukturen im organisierten Sport
- Sportübergreifende Themen wie Doping, Fair play, Aggressionen
- im Sport, Sport und Umwelt, Kirche und Sport

Praxis

- Leichtathletik
- Gymnastik/Funktionsgymnastik
- Turnen
- Schwimmen
- Tanz
- Große Spiele (Fußball, Handball, Volleyball, Basketball)
- Kleine Spiele
- Koordinations- und Konditionsschulung
- Trends
- Einsatz von spezifischen Hand- und Kleingeräten
- Förderung von Körpererfahrung und Körperbewusstsein

Umfang des Angebots:

Die Ausbildung erfolgt nach den geltenden Richtlinien des DOSB und umfasst 137 Unterrichtseinheiten inkl. Prüfung.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Vollendung des 17. Lebensjahres (Aushändigung der Lizenz mit Vollendung des 18. Lebensjahres)
- Ausreichende Fertigkeiten im Schwimmen
- Erste-Hilfe-Kurs (16 Stunden); nicht älter als 2 Jahre
- Mitgliedschaft in einem Verein des BLSV

- Anmeldung durch diesen Verein
- Volle Sporttauglichkeit
- Tätigkeit im Sportverein

Prüfungsform und -umfang:

Die Prüfung setzt sich zusammen aus

- dem schriftlichen Test und
- der Lehrprobe (Lehreignungsprüfung)

Darüber hinaus fließen weitere Kriterien in die Bewertung ein:

- Aktive Mitarbeit während der Ausbildung
- Nachweis der praktischen Demonstrationsfähigkeit
- Darstellung von Arbeitsergebnissen / Hausaufgaben

Der erfolgreiche Abschluss ist Voraussetzung zur Lizenzerteilung.

Wichtige Hinweise:

- Ein Übungsleiter-C Breitensport, der Schwimmen unterrichten möchte, muss mindestens das Rettungsschwimmer-Abzeichen in Bronze nachweisen oder es muss eine zweite Person mit dieser Qualifikation zum Unterricht anwesend sein.

Lehrgangsgebühr: 155,00 Euro

Termine und Orte:

Lehrgangs-Nr.: 72011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet: 72011

Termin: 10. - 13.3. / 19. - 20.3. / 26. - 27.3. / 2. - 3.4. / 9. - 10.4. / 17.4.2011 Prüfung

Ort: Erding

Lehrgangs-Nr.: 172011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet: 172011

Termin: 16. - 21.4. / 26.4. - 1.5. / 14.5.2011 Prüfung

Ort: Olching/Neuesting

Lehrgangs-Nr.: 222011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet: 222011

Termin: 21. - 22.5. / 28. - 29.5. / 11. - 14.6. / 16. 19.6. / 2.7.2011 Prüfung

Ort: Allershausen

Lehrgangs-Nr.: 422011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet: 422011

Termin: 22. - 23.10. / 29.10. - 31.10. / 2.11. - 6.11. / 12. - 13.11. / 19.11.2011 Prüfung

Ort: N.N.

Meldungen über www.blsv-qualinet.de

Ausbildung zum Übungsleiter C Breitensport „Kinder/Jugendliche“

Inhalte der Ausbildung

- Grundlagenwissen – Was versteht man unter Breitensport?
- Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Gestaltung von Breitensportangeboten im Kinder- und Jugendbereich
- Kenntnisse über Planung und Umsetzung von Sportangeboten nach den Bedürfnissen der speziellen Zielgruppe Kinder und Jugendliche
- Kenntnisse über den organisierten Sport, Sportstrukturen und Organisationsformen

Theorie

- Trainings- und Bewegungslehre
- Methodik / Didaktik
- Sportpädagogik
- Sportbiologische Grundlagen
- Voraussetzungen und Aufgaben des Übungsleiters
- Verhalten bei Sportverletzungen
- Entwicklungsphasen des Menschen
- Sport und Ernährung
- Sportrecht/Sportversicherung
- Strukturen im organisierten Sport
- Sportübergreifende Themen wie Doping, Fair play, Sport und Umwelt
- u.v.m.

Praxis

- Leichtathletik
- Gymnastik/Funktionsgymnastik
- Turnen
- Schwimmen
- Tanz
- Große Spiele (Fußball, Handball, Volleyball, Basketball)
- Kleine Spiele
- Koordinations- und Konditionsschulung
- Trendsport
- Einsatz von spezifischen Hand- und Kleingeräten

- Förderung von Körpererfahrung und Körperbewusstsein
- u.v.m.

Umfang des Angebots:

Die Ausbildung erfolgt nach den geltenden Richtlinien des DOSB und umfasst 143 Unterrichtseinheiten inkl. Prüfung.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Vollendung des 16. Lebensjahres (Aushändigung der Lizenz mit Vollendung des 18. Lebensjahres)
- Ausreichende Fertigkeiten im Schwimmen
- Erste-Hilfe-Kurs (16 Stunden); nicht älter als 2 Jahre
- Mitgliedschaft in einem Verein des BLSV
- Anmeldung durch diesen Verein
- Volle Sporttauglichkeit
- Empfehlung: ÜL-Tätigkeit im Verein von mindestens 100 UE

Prüfungsform und -umfang:

Die Prüfung setzt sich zusammen aus

- dem schriftlichen Test und
- der Lehrprobe (Lehreignungsprüfung)

Darüber hinaus fließen weitere Kriterien in die Bewertung ein:

- Aktive Mitarbeit während der Ausbildung
- Nachweis der praktischen Demonstrationsfähigkeit
- Darstellung von Arbeitsergebnissen / Hausaufgaben

Lizenzerteilung:

Der erfolgreiche Abschluss und die regelmäßige Teilnahme am gesamten Lehrgang sowie die schriftliche Selbstverpflichtung zur Prävention vor sexueller Gewalt sind Voraussetzungen zur Lizenzerteilung.

Wichtiger Hinweis:

Ein Übungsleiter-C-Breitensport, der Schwimmen unterrichten möchte, muss mindestens das Rettungsschwimmer-Abzeichen in Bronze

nachweisen oder es muss eine zweite Person mit dieser Qualifikation zum Unterricht anwesend sein.

Lehrgangsg Gebühr: 180,- Euro
(12 Euro Bearbeitungsgebühr sind enthalten)

Leistungen: Ausbildung, umfangreiche Lehrgangsunterlagen und Verpflegung.
Für zusätzlich 30 Euro besteht Übernachtungsmöglichkeit für den gesamten Lehrgang.

Termine und Orte:

Lehrgang-Nr.: 201_11_71
Lehrgang-Nr. aus Qualinet: 492960
Termin: 08.04. – 10.04.11, 17.04. – 21.04.11,
26.04. – 30.04.11 in Schweitenkirchen
06.05. – 07.05.11 (Prüfung) in Pfaffenhofen
Ort: Schweitenkirchen (Prüfung in Pfaffenhofen)

Lehrgang-Nr.: 201_11_72
Lehrgang-Nr. aus Qualinet: 492963
Termin: 22.07. – 24.07.11 und 01.08. – 05.08.11
in Weil bei Landsberg
08.08. – 12.08.11 und 23.09. – 24.09.11 (Prüfung)
in Schongau
Ort: Weil bei Landsberg und Schongau

Lehrgang-Nr.: 201_11_73
Lehrgang-Nr. aus Qualinet: 492964
Termin: 21.10. – 23.10.11 in Lenggries
31.10. – 04.11.11 in Lenggries
14.11. – 18.11.11 in der Sportschule Oberhaching
02.12. – 03.12.11 (Prüfung) in Lenggries
Ort: Lenggries und Sportschule Oberhaching

Ausbildung zum Übungsleiter B „Sport in der Prävention“

Basislehrgang (30 UE)

Lehrgang-Nr.: 292011
Lehrgang-Nr. aus Qualinet : 292011
Ort: Peiting
Termin: 16. – 17.7. / 23. – 24.7.2011

Inhalte der Ausbildung

Basis

- Bedeutung u. Zusammenhang von Sport und Gesundheit
- Bedeutung ganzheitlicher Bewegungsangebote für die Entwicklung des Menschen
- Anatomische und physiologische Grundlagen zum Sport in der Prävention
- Funktionelle Bewegungslehre und Trainingslehre
- Planung und Organisation von gesundheitsorientierten (Kurs-) Angeboten im Verein
- Theoretische Grundlagen zu den Praxisinhalten
- Grundlagen zur gesundheitsbewusster Ernährung und Entspannung

Umfang des Angebots:

Die Ausbildung erfolgt nach den geltenden Richtlinien des DOSB und umfasst 30 Unterrichtseinheiten und Prüfung.

Prüfungsform und (-umfang):

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen Test.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein und Anmeldung über diesen Verein
- Übungsleiter C oder
- Trainer C

Lehrgangsg Gebühr: 75,- Euro

Kontaktdaten des Ansprechpartners

Institution: BLSV – Bez. Obb.

Ansprechpartner/in: Frau Elisabeth Gahr

Durchwahl: 089-15702 207

Mo-Do von 8.00-13.00 Uhr

Fax: 089-15702 212

Mail: elisabeth.gahr@blsv.de

Anmeldung:

Über BLSV-QualiNet unter www.blsv-qualinet.de

Ausbildung zum Übungsleiter B „Sport in der Prävention“

Profil „Haltung und Bewegung“ (30 UE)

Lehrgangs-Nr.: 302011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 302011

Ort: Peiting

Termin: 17. - 18.09. / 8. - 9.10.2011

Inhalte der Ausbildung

Profil „Haltung und Bewegung“

- Funktionelle Aspekte zu Haltung und Bewegung
- Pathologie der Wirbelsäule
- Rückengerechtes Alltagsverhalten
- Funktionelles Bewegungstraining
- Muskuläre Dysbalancen und Muskelfunktionstests
- Körperwahrnehmung und Entspannung
- Praxisbausteine Haltungstraining
- Ausgewählte Sport- und Fitnesstrends aus dem Blickwinkel „Sport in der Prävention“

Umfang des Angebots:

Die Ausbildung erfolgt nach den geltenden Richtlinien des DOSB und umfasst 30 Unterrichtseinheiten und Prüfung.

Prüfungsform und -umfang:

Die Prüfung besteht aus der Lehrprobe (Lehreignung).

Der erfolgreiche Abschluss und die regelmäßige Teilnahme am Lehrgang sind Voraussetzungen zur Lizenzerteilung bzw. zum Eintrag des Profils in die Lizenz ÜL-B „Sport in der Prävention“.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein und Anmeldung über diesen Verein
- Übungsleiter C oder Trainer C
- Teilnahme am Basislehrgang (30 UE) der Aus-

bildung Übungsleiter-B „Sport in der Prävention“

Lehrgangsgebühr: 80.- Euro

Kontakt Daten des Ansprechpartners

Institution: BLSV – Bez. Obb.

Ansprechpartner/in: Frau Elisabeth Gahr

Durchwahl: 089-15702 207

Mo-Do von 8.00-13.00 Uhr

Fax: 089-15702 212

Mail: elisabeth.gahr@blsv.de

Anmeldung:

Über BLSV-QualiNet unter www.blsv-qualinet.de

Ausbildung zum Übungsleiter-B Breitensport

„Sport im Elementarbereich“

Lehrgangs-Nr.: 201_11_75

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet: 493047

Termin: 12.05. – 15.05. und 19.05. – 22.05.10

Inhalte der Ausbildung:

Theorie

- Funktionen und Definition von Sport
- Grundlagen frühkindlicher Bewegungserziehung
- ÜL/ Erzieher – Anforderungsprofil, Aufgaben
- Rolle und Verhalten eines Betreuers
- Spielverhalten von Kindern
- Belastbarkeit von Kindern
- Sportmotorische Entwicklung
- Konditionelle und koordinative Fähigkeiten
- Psychomotorik
- Ernährung und Bewegung
- Lernverhalten von Kindern
- Planung und Aufbau einer Übungsstunde für Kinder
- Lehrversuche/ Lehrübung – Organisatorisches
- Haltungs- und Bewegungsauffälligkeiten
- Aufmerksamkeits-defizitsyndrom (ADS)
- Gewalt im Sport
- Aufsichtspflicht und Haftung
- Versicherungsfragen
- Elternarbeit
- Zusammenarbeit versch. Institutionen
- Bewegungskindergärten
- Organisation eines Spielfestes

Praxis

- Spielideen für und mit allen Sinnen
- verschiedene Spielformen und -arten
- Kennenlernspiele
- Kleine Spiele
- Kreatives Spielen
- Musik und Bewegung

- Körpererfahrung
- Materialerfahrung
- Sozialerfahrung
- Großgeräte für Kleine
- Bewegungslandschaften
- „Schwimmen“ im Elementarbereich
- Entspannung

Umfang des Angebots:

Die Ausbildung erfolgt nach den geltenden Richtlinien des DOSB und umfasst 60 Unterrichtseinheiten, inkl. Prüfung.

Prüfungsform und -umfang:

Die Prüfung setzt sich zusammen aus

- dem schriftlichen Test und
- der Lehrprobe (Lehreignungsprüfung).

Der erfolgreiche Abschluss und die regelmäßige Teilnahme am gesamten Lehrgang sind Voraussetzungen zur Lizenzerteilung.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein und Anmeldung über diesen Verein
- Übungsleiter-C oder Trainer-C der
 1. Lizenzstufe oder ErzieherInnen- oder Pflege-rlnnausbildung oder adäquate pädagogische Ausbildung.

Lehrgangsgebühr: 120,- Euro

Leistungen: Ausbildung, umfangreiche Lehrgangsunterlagen und Verpflegung, Übernachtung bei Bedarf.

Ort: 83370 Seon im Landkreis Traunstein, Grundschule in der Truchtlachinger Straße 11

Wichtige Hinweise:

- Inhaber der 1. Lizenzstufe erhalten die 2. Lizenzstufe
- ErzieherInnen erhalten ein Teilnehmerzertifikat

Kontaktdaten des Ansprechpartners

Institution: bsj Oberbayern im BLSV

Ansprechpartner/in: Frau Seeboeck

Durchwahl: 089/15702-205

Fax: 089/1595976

Mail: bsj-obb@blsv.de

Ausbildung zum Übungsleiter-B „Sport in der Prävention“ Basislehrgang (30 UE)

Lehrgangs-Nr.: 201_11_76

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet: 493048

Termin: 02.06 – 05.06.2010

Inhalte der Ausbildung:

- Bedeutung u. Zusammenhang von Sport und Gesundheit
- Bedeutung ganzheitlicher Bewegungsangebote für die Entwicklung des Menschen
- Anatomische und physiologische Grundlagen zum Sport in der Prävention
- Funktionelle Bewegungslehre und Trainingslehre
- Planung und Organisation von gesundheitsorientierten (Kurs-) Angeboten im Verein
- Theoretische Grundlagen zu den Praxisinhalten
- Grundlagen zur gesundheitsbewusster Ernährung und Entspannung

Umfang des Angebots:

Die Ausbildung erfolgt nach den geltenden Richtlinien des DOSB und umfasst 30 Unterrichtseinheiten zuzüglich Prüfung.

Prüfungsform und (-umfang):

Schriftlicher Test

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
- Übungsleiter-C oder Trainer-C

Lehrgangsgebühr: 100 Euro

Ort: Markt Schwaben, Realschule

Wichtige Hinweise:

Der erfolgreiche Abschluss und die regelmäßige Teilnahme am gesamten Lehrgang sind Voraussetzungen zur Lizenzerteilung. Um die B-Lizenz „Prävention“ zu erlangen, muss noch ein Profil besucht werden.

Kontakt Daten des Ansprechpartners
Institution: bsj Oberbayern im BLSV
Ansprechpartner/in: Frau Seeboeck
Durchwahl: 089/15702-205
Fax: 089/1595976
Mail: bsj-obb@blsv.de

Anmeldung:

Ausbildung zum Übungsleiter-B „Sport in der Prävention“ Profil „Kinder/Jugendliche“ (30 UE)

Lehrgangs-Nr.: 201_11_77

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet: 493049

Termin: 04.07. – 07.07.2011

Inhalte der Ausbildung:

Profil „Kinder/Jugendliche“

- Bewegungsmangel
- Koordinationsstörungen
- Wahrnehmung
- Psychomotorik
- Bewegungsbeobachtung
- Haltungsschwächen
- Zahlreiche Übungs- und Spielformen
- Besonderheiten im Elementar- und Jugendbereich

Umfang des Angebots:

Die Ausbildung erfolgt nach den geltenden Richtlinien des DOSB und umfasst 30 Unterrichtseinheiten und Prüfung.

Prüfungsform und (-umfang):

Die Prüfung besteht aus der Lehrprobe (Lehreignung).

Der erfolgreiche Abschluss und die regelmäßige Teilnahme am Lehrgang sind Voraussetzungen zur Lizenzerteilung bzw. zum Eintrag des Profils in die Lizenz ÜL-B „Sport in der Prävention“.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein und Anmeldung über diesen Verein
- Übungsleiter C oder Trainer C
- Teilnahme am Basislehrgang (30 UE) der Ausbildung Übungsleiter-B „Sport in der Prävention“

Lehrgangsgebühr: 80,- Euro
(12 Euro Bearbeitungsgebühr sind enthalten)

Leistungen: Ausbildung, umfangreiche
Lehrgangsunterlagen und Verpflegung,
Übernachtung bei Bedarf.

Ort: Sportschule Oberhaching

Kontaktdaten des Ansprechpartners

Institution: bsj Oberbayern im BLSV

Ansprechpartner/in: Frau Seeboeck

Durchwahl: 089/15702-205

Fax: 089/1595976

Mail: bsj-obb@blsv.de

Fortbildungen zur Lizenzverlängerung – Sportbezirk Oberbayern

Alle in der Folge aufgeführten Fortbildungen
können zur Verlängerung folgender
Lizenzen der 1. Lizenzstufe verwendet werden:

- Übungsleiter-C Breitensport Profil Erwachsene/
Ältere (früher ÜL-A)
- Übungsleiter-C Breitensport Profil Kinder/
Jugendliche (früher ÜL-J)
- Trainer-C Turnen Fitness Gesundheit
(früher „Turnen“)

Verlängerungsmöglichkeiten der 2. Lizenzstufe
(Übungsleiter-B) entnehmen Sie bitte der jeweili-
gen Kursausschreibung

Umfang der Angebote:

Die Ausbildung erfolgt nach den geltenden
Richtlinien des DOSB und umfasst mindestens
15 Unterrichtseinheiten.

Teilnahmevoraussetzungen:

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Kontaktdaten des Ansprechpartners
Institution: BLSV Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner/in: Frau Elisabeth Gahr
Tel. : 089 15702-207 (Mo – Do. 8.00-13.00 Uhr)
Fax: 089 15702-212
Elisabeth.Gahr@BLSV.de

Anmeldung:

Über BLSV-QualiNet unter www.blsv-qualinet.de

Fobi ÜL – Senioren mobil

Lehrgangs-Nr.: 12011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 12011

Ort: 81925 München

Termin: 12.02.2011 / 13.02.2011

Inhalte der Fortbildung

Das abwechslungsreiche, funktionelle Programm setzt sich zusammen aus:

- „New Body“-Ausdauertraining,
- Osteoporose-Training mit gezielten propriozeptiven Balance- und
- Muskelkräftigungsübungen (Sturzprophylaxe),
- „Train your Brain“ (bewegtes Gehirntraining nach aktuellen Studien),
- Pilatesübungen mit und ohne Hilfsmitteln speziell für Ältere zugeschnitten und
- einem kleinen psychologischen Teil der mit praktischen Beispielen helfen soll
- gruppenspezifische Prozesse und Probleme speziell bei Älteren zu erkennen,
- zu verstehen und Interventionstechniken und Problemlösungen zu finden.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport

Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können

mitverlängert werden: "Übungsleiter B – Breitensport Sport für Ältere", "Übungsleiter B – Sport in der Prävention" +

Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Kerstin Dürr, Anita Lindner, Karin Forstmeier

Fobi ÜL – Trilogie: Locker sein macht stark!

Teil I – Knie mit Ober- und Unterschenkeln

Lehrgangs-Nr.: 22011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 22011

Ort: 86633 Neuburg/Donau

Termin: 12.02.2011 / 13.02.2011

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Eva Braunstorfinger

Fobi ÜL – Trilogie: Locker sein macht stark!

Teil II – Becken/Bein/Hüfte

Lehrgangs-Nr.: 122011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 122011

Ort: 83714 Miesbach

Termin: 26.03.2011 / 27.03.2011

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Eva Braunstorfinger

Fobi ÜL – Trilogie: Locker sein macht stark!

Teil III – Halswirbelsäule/ Schultern/Nacken

Lehrgangs-Nr.: 392011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 392011

Ort: 85570 Ottenhofen

Termin: 15.10.2011 / 16.10.2011

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Eva Braunstorfinger

Inhalte der 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 erreichten 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 natürlich 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 Lehrgangsmodell mit viel Praxis, aber auch verständliche Theorie zur Spezialisierung im Umgang für alle Übungsleiter, und vor allem mit den Inhalten: Seniorentaining, Präventivtraining, Rehasport, Wirbelsäulentraining, 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. Die Kurse sind in sich abgeschlossene Themen, die zusammen, aber auch getrennt voneinander besucht werden können. Bei Interesse und Zeit wird die Referentin noch eine theoretische und praktische Einführung in die Beckenbodengymnastik anbieten.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B – Breitensport Sport für Ältere", "Übungsleiter B – Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel
SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Eva Braunstorfinger

Sonstiges: Bitte feste Hallenturnschuhe, evt. Gymnastikmatte, warme Kleidung, Socken, Schreibzeug mit Buntstiften und Neugierde mitbringen.

Fobi ÜL - Einführung in Qi Gong

Lehrgangs-Nr.: 32011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 32011

Ort: 85301 Schweitenkirchen

Termin: 19.02.2011 / 20.02.2011

Inhalte der Fortbildung

Qi Gong ist eine Heilgymnastik aus China. Es sind leichte, fließende Bewegungen die mit dem Atem verbunden werden. Die Übungen werden langsam und konzentriert ausgeführt. Qi Gong entspannt den Körper, beruhigt den Geist, fördert den Energiefluss im Körper und erhöht die Flexibilität der Muskeln und Gelenke. Es können Blockaden gelöst werden, aber es wird vorwiegend zur Vorbeugung von Krankheiten und von Abbau von Stress eingesetzt.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport

Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können

mitverlängert werden: "Übungsleiter B - Breitensport Sport für Ältere" , "Übungsleiter B - Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Manuela Jacob

Fobi ÜL - Im Gleichgewicht - Propriozeptives

Training für Trainierte und Anfänger

Lehrgangs-Nr.: 42011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 42011

Ort: 81925 München

Termin: 19.02.2011 / 20.02.2011

Inhalte der Fortbildung

Propriozeptives Training für Anfänger und Trainierte u.a. mit dem Togu Jumper und Togu Brasil Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass es besonders die tiefen Muskelschichten sind, die unseren Körper stützen und formen. Um an diese tiefen Muskelschichten zu gelangen ist ein spezielles Training der sensiblen Analysatoren notwendig. Ist die tiefe Muskulatur gut trainiert, spannt Sie Millisekunden vor jeder Alltagsbewegung an und stützt, und schützt somit unsere Gelenke und wirkt Abnutzungserscheinungen entgegen. Dieses frühzeitige, unwillkürliche Anspannen der Muskulatur nennt man Koordinationsfähigkeit, die unbedingt trainiert werden muss! Und das mit Hilfe von sensomotorischen (=neurale Reaktion auf äußere und innere Wahrnehmung) Übungen. In dem Teil der Fortbildung "Jumper mit TOGU Brasil" vereinen wir ein Training der verschiedenen sensorischen und sensiblen Analysatoren: Mit dem handlichen Produkt von TOGU, den Brasil's, wird die Tiefenmuskulatur in kleinen Trainingseinheiten gezielt beansprucht. In gezielten Übungen bei denen die Brasil's in kleinen Bewegungsamplituden "geshaked" werden, kann durch die Füllung aus Metallsand und Luft eine reflektorische Anspannung des gesamten Rumpfes erreicht werden. Sie erhalten ein optimales Bewegungsfeedback und arbeiten durch die ideale Größe

und das geringe Eigengewicht (270 g) zusätzlich gelenkschonend. Der Togu Jumper verfügt über einen extrem ausgeprägten Rebound und gibt Vibrationen oder Schwingungen unmittelbar an den Trainierenden zurück. Die Kombination von hoher Intensität und labiler Unterlage hat nicht nur einen positiven Einfluss auf Kraft und Koordination, sondern ermöglicht darüber hinaus ein sensomotorisch anspruchsvolles Ausdauerprogramm. Im weiteren Verlauf soll der Begriff „Propriozeption“ und seine Bedeutung für Breiten- und Leistungssport theoretisch beleuchtet werden, und anhand einiger Praxisbeispiele mit Leben gefüllt werden. Es wird der Nutzen eines „Propriozeptiven Trainings“ im therapeutischen Sinne anhand einiger häufig vorkommender Sportverletzungen erklärt. Jedoch auch mögliche Leistungssteigerungen durch verbesserte „Propriozeption“ wird Thema sein.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B - Breitensport Sport für Ältere", "Übungsleiter B - Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Gabi Fastner, Till Antrack

Fobi ÜL – Durch Koordination zur Kondition

Lehrgangs-Nr.: 52011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 52011

Ort: 82140 Olching/Neuesting

Termin: 19.02.2011 / 20.02.2011

Inhalte der Fortbildung

Richtig koordinierte Bewegungen sind der Schlüssel zu einer gut ausgebildeten Gesamtheit der motorischen Grundeigenschaften. Klassische Übungen einmal neu betrachten, bekannte Spiele etwas abändern, eingefahrene Denkmuster aufbrechen, diese Ziele wollen wir erreichen.

- Steigerung der Kraft durch Verbesserung der Stabilität,
- mehr Beweglichkeit durch Geschicklichkeit,
- mehr Ausdauer durch eine gute Differenzierung der Bewegungen.
- Schneller werden wir, indem wir unsere Reaktion verbessern.
- Das hilft uns auch im Alltag, Stichwort „Sturz Prophylaxe“.

Wir wollen den Sport nicht neu erfinden, wir werden ihn nach diesem Wochenende nur etwas anders betrachten.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B - Breitensport Sport für Ältere", "Übungsleiter B - Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
- Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Hermann Glas

Fobi ÜL - Senioren in Bewegung

Lehrgangs-Nr.: 62011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 62011

Ort: 81739 München

Termin: 26.02.2011 / 27.02.2011

Inhalte der Fortbildung

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

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport

Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B - Breitensport Sport für Ältere" , "Übungsleiter B - Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Doris Sieber, Bärbel Wahl, Micky Luckner, Gabi Bastian

Fobi ÜL - Einführung Pilates und Pilates mit Hilfsmitteln

Lehrgangs-Nr.: 82011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 82011

Ort: 83714 Miesbach

Termin: 19.03.2011 / 20.03.2011

Inhalte der Fortbildung

Samstag (Ina Hertel-Keßler):

...ein Hineinschnuppern in "Pilates", um Körperhaltung, Atmung, Kraft und Flexibilität zu verbessern!

Sonntag : (Bettina Hess):

In verschiedenen Stundenbildern werden die Einsatzmöglichkeiten von Hilfsmitteln für das Pilates Training gezeigt. Vom Redondo Ball über die Mattenrolle, die TOGU Brasils bis zum Pilates Flow sind Übungsbeispiele sowohl für Einsteiger als auch fortgeschrittene Teilnehmer enthalten.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B - Breitensport Sport für Ältere" , "Übungsleiter B - Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Ina Hertel-Keßler, Bettina Hess

Sonstiges: Bitte Handtuch, kleine Decke, eine faltbare Matte und einen kleinen Redondo Ball mitbringen.

Fobi ÜL - Stehen-Gehen-Laufen: Bewusstheit und Ökonomisierung der Bewegung nach der Feldenkraismethode

Lehrgangs-Nr.: 92011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 92011

Ort: 83246 Unterwössen

Termin: 19.03.2011 / 20.03.2011

Inhalte der Fortbildung

Wahrnehmungsübungen: Eigenes Liegen-Stehen-Gehen-Laufen. Durchführung verschiedener Feldenkrais atms (Gruppenübungen), anschließend Geh-, Steh- und Laufübungen. Der Vergleich durch ökonomisierte Bewegungen nach der Feldenkraismethode. Erkennen der eigenen Bewegungsstruktur und Bewusstheit durch Bewegung, Verbesserung der Bewegungsqualität im Gesundheits- und Leistungssport. Sportlicher Gewinn im Walking-, Nordic Walking und Laufen durch bewusstes Lernen nach der Feldenkraismethode. Welchen Beitrag leistet die Ernährung?

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport

Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können

mitverlängert werden: "Übungsleiter B - Breitensport Sport für Ältere" , "Übungsleiter B - Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Gabi Neubert, Dr.Hellmut Münch

Sonstiges: Bitte bequeme und warme Kleidung und Socken mitbringen! Handtuch, Schreibutensilien, Sportsachen und Laufschuhe

Fobi ÜL - Step- und Dance- Choreo und PowerVit mit Ball und mit Brasils

Lehrgangs-Nr.: 102011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 102011

Ort: 86633 Neuburg/Donau

Termin: 19.03.2011 / 20.03.2011

Inhalte der Fortbildung

Samstag: Choreografiemöglichkeiten im Step. Der Kreativität sind fast keine Grenzen gesetzt. Masterclasses für Fortgeschrittene. Analyse der Choreografien und der Aufbauethoden, sowie anschließendes Umsetzen des Erlernten in die Praxis in Teamwork. Eine PowerVit-Stunde mit Ball rundet den Tag ab. Sonntag: Dance-Masterclass im House-Stil für Fortgeschrittene. Anschließende Analyse der Choreografie und des Aufbaus. Als Abschluss des Tages dürft Ihr eine PowerVit Einheit mit „Brasils“ genießen, die es in sich hat - „laß es wackeln“!

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport

Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können

mitverlängert werden: "Übungsleiter B - Breitensport Sport für Ältere" , "Übungsleiter B - Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Elfi Wimmer

Sonstiges: Für Fortgeschrittene!

Fobi ÜL – Fernöstliche Entspannungstechniken

Lehrgangs-Nr.: 112011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 112011

Ort: 82131 Gauting

Termin: 26.03.2011 / 27.03.2011

Inhalte der Fortbildung

In der fernöstlichen Kultur gibt es verschiedene Entspannungstechniken, um sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen und die innere Ruhe zu finden. Einfache und fließende Übungen aus dem Qi Gong bringen unsere Lebensenergie wieder zum Fließen und fördern unser Wohlbefinden. Es werden aktive Elemente, langsame Übungen mit dem Atem verbunden und auch Akupressurtechniken vorgestellt, die jederzeit und überall durchführbar sind. Das Körpergefühl und die Achtsamkeit werden dadurch verbessert und der Kontakt zu uns wieder hergestellt.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B – Breitensport Sport für Ältere", "Übungsleiter B – Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Manuela Jacob

Sonstiges: Bitte Gymnastikmatten, bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Fobi ÜL – Pilates, Stretching und Entspannung

(Teil 1)

Lehrgangs-Nr.: 132011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 132011

Ort: 85435 Erding

Termin: 26.03.2011 / 27.03.2011

Inhalte der Fortbildung

Pilates: Einführung in die Pilatestechnik, Übungen mit Variationen, Anatomie der beanspruchten Muskulatur. Stretching: funktionelle Dehnübungen, neue wissenschaftliche Erkenntnisse, Anatomie der zu dehrenden Muskulatur. Kurze Entspannung zum Schluss.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B – Breitensport Sport für Ältere", "Übungsleiter B – Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Nia Leitner

Sonstiges: Bequeme, evtl. warme Kleidung und Socken mitbringen

Fobi ÜL – Einführung in Capoeira

Lehrgangs-Nr.: 142011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 142011

Ort: 86633 Neuburg/Donau

Termin: **neu 17.9.2011 / 18.9.2011**

Inhalte der Fortbildung

Capoeira ist eine afro-brasilianische Kunstform und nationales Kulturerbe Brasiliens. In der Capoeira verschmelzen Musik, Tanz und Ritual mit akrobatischer Kampfkunst. Sich zu Musik zu bewegen, so seinen Körper und Geist kennen zu lernen und zu trainieren. Ebenso bereiten die sozialen Aspekte, die sich durch das gemeinsame "Spiel" und die Musik der Capoeira ergeben, viel Freude. - Inhaltsbeschreibung: In den zwei Tagen wird eine Einführung in die Grundtechniken der Capoeira vermittelt. Je nach Neigung der Teilnehmer kann evtl. auf akrobatische, tänzerische, kämpferische oder musikalische Elemente eingegangen werden. Ebenso erhält der Teilnehmer einen Überblick über den Zusammenhang der kulturellen Hintergründe, die in die Capoeira mit einfließen.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Philip Metz

Fobi ÜL – Bodymix and Relax

Lehrgangs-Nr.: 152011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 152011

Ort: 85107 Baar-Ebenhausen

Termin: 09.04.2011 / 10.04.2011

Inhalte der Fortbildung

Verschiedene Stundenbilder zum Mitmachen, Ausprobieren und für neue Ideen aus den Bereichen: Pilates, Yoga, Hatha Yoga, HormonYoga, Yoga nach John Weston, WS- die neue Rückenschule, Step Intervall, BBP, Balance. Relax: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Körperreisen und Meditation

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B - Breitensport Sport für Ältere" , "Übungsleiter B - Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel
SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro€

Referent/in: Petra Silberbauer

Sonstiges: Warme, bequeme Kleidung, Decke, Socken und Kissen mitbringen!

Fobi ÜL – Pilates, Stretching und Entspannung

(Teil 2)

Lehrgangs-Nr.: 162011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 162011

Ort: 85435 Erding

Termin: 09.04.2011 / 10.04.2011

Inhalte der Fortbildung

Pilates: Pilatesübungen mit Variationen, Fehler sehen und erkennen, Verbesserung und Korrektur im Pilates. Stretching: Dehnübungen mit dem großen Ball. Kurze Entspannung zum Schluss. Grundkenntnisse im Pilates sind von Vorteil (vgl. Teil 1)

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: „Übungsleiter B - Breitensport Sport für Ältere“, „Übungsleiter B - Sport in der Prävention“ + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro€

Referent/in: Nia Leitner

Sonstiges: Grundkenntnisse im Pilates sind Voraussetzung (vgl. Teil 1). Bequeme, warme Kleidung und Socken mitbringen!

Fobi ÜL – Ausdauer & Fitness

Lehrgangs-Nr.: 182011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 182011

Ort: 86971 Peiting

Termin: 07.05.2011 / 08.05.2011

Inhalte der Fortbildung

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 WMVorbereitung.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: „Übungsleiter B - Breitensport Sport für Ältere“, „Übungsleiter B - Sport in der Prävention“ + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Christian Koch

Sonstiges: Schuhe und Kleidung für's Freie mitbringen! (Laufausrüstung!) Falls Sie an einem Lactat-Test teilnehmen wollen, melden Sie sich bitte per mail bei rainer.breitsameter@blsv.de bis 10 Tage vor Lehrgangsbeginn an! Dafür wird ein Eigenanteil in Höhe von 10.–Euro (vor Ort in bar zu bezahlen) erhoben.

Fobi ÜL – Bergauf – bergab: Funktionelles

Lauftraining und der richtige Sportschuh

Lehrgangs-Nr.: 192011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 192011

Ort: 83080 Oberaudorf

Termin: 07.05.2011 / 08.05.2011

Inhalte der Fortbildung

Zielgruppe: ÜL für Einsteiger und Läufer mit dem Schwerpunkt Gesundheit

Sa: 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. So: koordinatives Ganzkörpertraining, der richtige Lauf- und Hallensportschuh, mit Laufbandanalyse!

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B – Breitensport Sport für Ältere", "Übungsleiter B – Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Rainer Trapp, Hans Schmid

Sonstiges: Bitte Bekleidung für jedes Wetter mitbringen. Der Kurs findet vor allem im Freien statt! Hallenschuhe nicht vergessen!

Fobi ÜL – Wunderwerk Wirbelsäule – Beckenboden – Bauch

Lehrgangs-Nr.: 202011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 202011

Ort: 85107 Baar-Ebenhausen

Termin: 14.05.2011 / 15.05.2011

Inhalte der Fortbildung

Die Wirbelsäule, wichtigste „Energie-Autobahn“ des Körpers, sowie der Beckenboden als zentrierte Körpermitte, werden leider viel zu oft vernachlässigt. Sinn des Wirbelsäulentraining ist es die Beweglichkeit des Körpers, besonders der Wirbelkette 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.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B – Breitensport Sport für Ältere", "Übungsleiter B – Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Claudia Knoblach

Sonstiges: Antirutschsocken, warme Kleidung mitbringen!

Fobi ÜL – Fitnessstraining und Sport mit Alltagsmaterialien

Lehrgangs-Nr.: 212011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 212011

Ort: 85301 Schweitenkirchen

Termin: 14.05.2011 / 15.05.2011

Inhalte der Fortbildung

Kein Etat für neuen Sportgeräte – kein Platz für Pezziball und Co.? Warum eigentlich? Auch mit wenig Aufwand kann man neuen Schwung in sein Sportprogramm bringen. Aus den einfachsten Alltagsmaterialien werden funktionstüchtige Sportgeräte für den Einsatz in Gesundheits- und Breitensportgruppen allen Alters – also auch für Erwachsene und Senioren.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport

Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B – Breitensport Sport für Ältere", "Übungsleiter B – Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Petra Walter, Andrea Remuta

Fobi ÜL – Das Kreuz mit dem Kreuz – Yoga bei Rückenbeschwerden.

Lehrgangs-Nr.: 232011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 232011

Ort: 82467 Garmisch-Partenkirchen

Termin: 21.05.2011 / 22.05.2011

Inhalte der Fortbildung

Wir widmen uns ganz dem Rücken und der Wirbelsäule. Mit sanften Yogaübungen/Asanas "wandern" wir bewusst durch den Körper. Die Muskeln werden gestreckt/gedehnt, damit sich Verspannungen lösen können, die Gelenke werden bewusst bewegt, die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt. Durch körperliche WS-Streckungen und gedankliche Visualisierungen bekommen der Rücken, das Rückrat, die Wirbelsäule wieder Impulse sich neu aufzurichten und zu entspannen. Sanfte Atem- Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen runden das Wochenende ab.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport

Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B – Breitensport Sport für Ältere", "Übungsleiter B – Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Sabine Lehneis

Sonstiges: Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme, weiche Kleidung, einen Gurt oder Gürtel, Getränke/Brotzeit für die Pause

Fobi ÜL - Beachvolleyball - Einführung in Technik und Spiel

Lehrgangs-Nr.: 242011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 242011

Ort: 80939 München

Termin: 04.06.2011 / 05.06.2011

Inhalte der Fortbildung

Spiel- und Übungsformen, Technik-, Taktikschulung, Beachvolleyball-Regeln.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Lehrteam Bayerischer Volleyball-
Verband e.V.

Sonstiges: Kurs findet bei jedem Wetter im
Freien statt! Bitte entsprechende Kleidung
mitnehmen.

Fobi ÜL - Mountainbike- Workshop

Lehrgangs-Nr.: 252011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 252011

Ort: 83115 Neubeuern

Termin: 25.06.2011 / 26.06.2011

Inhalte der Fortbildung

Mountainbike-Workshop für ambitionierte
Einsteiger, die zwei- bis dreistündige Touren
durchaus verkraften und sich für elementare
Fahrtechnik, Tourenplanung und -durchführung,
das Fahren in der Gruppe sowie für methodisch-
didaktische Übungen zur Verbesserung der
individuellen Fahrtechnik interessieren.

Geplant sind folgende Programmelemente:

- Fahren in der Wellenbahn,
- Selbsthilfe-Technik-Workshop,
- 2 leichte - mittelschwere Touren
(je ca. 500 Hm),
- exemplarisches Hallentraining zur Verbesserung
der radspezifischen

Ausdauer.

Die FoBi wendet sich an sportlich-ambitionierte
Anfänger und ist keine rein fachspezifische Fort-
bildung für MTBler.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können
mitverlängert werden: "Übungsleiter B -
Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel
SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Matthias Lexa, Marcus Pfandler

Sonstiges: Räder können gegen Gebühr
ausgeliehen werden. Für den technischen
Zustand des Sportgerätes ist jeder selbst verant-
wortlich, es besteht absolute Helmpflicht!

Fobi ÜL – Wellness für Body&Mind – Viel Fühlen über bewusstes Spüren

Lehrgangs-Nr.: 262011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 262011

Ort: 85107 Baar-Ebenhausen

Termin: 09.07.2011 / 10.07.2011

Inhalte der Fortbildung

In unserer hektischen Zeit ist es wichtig, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen, um Fehl- oder Stresshaltungen zu bemerken und zu korrigieren. Mit achtsamer Körperarbeit lernst du den eigenen Körper zu spüren und in die richtige sowie entspannte Balance zu bringen, um so den anstrengenden Alltag leichter und energievoller zu leben. Die Bewegungsreihe geht über Yoga/ Mondübungen/Bodyart/ChiToning/Meridianübungen/Wirbelsäule und bewusstes Atmen sowie diverse Entspannungsmethoden.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B – Breitensport Sport für Ältere", "Übungsleiter B – Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Claudia Knoblach

Sonstiges: Gymnastikmatte, Antirutschsocken, warme Kleidung und evtl. kleines Kissen mitbringen!

Fobi ÜL – Step für Einsteiger – Die neue Rückenschule

Lehrgangs-Nr.: 272011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 272011

Ort: 85410 Haag a.d.Amper

Termin: 16.07.2011 / 17.07.2011

Inhalte der Fortbildung

Sa: Erarbeiten der Grundschrte incl. Techniktraining für einfache Schrittchoreografien. Aufbau tapeless, Architekt/Designer, Step-Intervall incl. Workout. So: WS-Gymnastik ein Klassiker im Wandel der Zeit.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B – Breitensport Sport für Ältere", "Übungsleiter B – Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Petra Silberbauer

Fobi ÜL – FlowTonic®, Stretching, Yoga und Entspannung

Lehrgangs-Nr.: 282011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 282011

Ort: 85540 Haar

Termin: 16.07.2011 / 17.07.2011

Inhalte der Fortbildung

Sa: FlowTonic® ist ein Übungsprogramm, bei welchem sich Kraft mit fließenden, geschmeidigen Bewegungen vereint. Geübt wird auf ein, zwei oder vier gleitfähigen Pads, die auf vielfältige Art und Weise in verschiedenen Kursformaten eingesetzt werden können – Pilates, Core-Conditioning, Wirbelsäule, Bodytoning, Physiotherapie, Sport oder in einem ausgewogenen Herz-Kreislauf-, Kraft- und Beweglichkeitstraining.

So: Yoga ist ein sehr altes, indisches Übungssystem, um Körper und Geist/Gedanken in Einklang, Harmonie und Entspannung zu bringen. In diesem Workshop wird dies durch Praxis und Ausprobieren erleb- und erfahrbar. Sich des Körpers durch Reinspüren und Beobachten wieder bewusst zu werden, die Reaktionen und Veränderungen auf Haltung/Bewegung, Atem und Gedanken bewusst erleben. Asanas (Körperübungen). Pranayama (Atemübungen), unterschiedliche Entspannungs-, Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen werden praktiziert, ebenso wie der Sonnengruß Surya Namaskara, eine dynamische Bewegungsabfolge aus 12 verschiedenen Haltungen, die sämtliche Muskeln in Bewegung bringt und erwärmt, den Körper beweglich und geschmeidig macht, und ein wahrer Energielieferant ist.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport

Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können

mitverlängert werden: "Übungsleiter B – Breitensport Sport für Ältere" , "Übungsleiter B – Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Silvia Deckenhoff, Sabine Lehneis

Sonstiges: Warme, bequeme Kleidung mitbringen!

Fobi ÜL - Gesundheitsorientiertes funktionelles Kraft- und Ausdauertraining mit Spaß und Spiel

Lehrgangs-Nr.: 312011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 312011

Ort: 85084 Reichertshofen

Termin: 17.09.2011 / 18.09.2011

Inhalte der Fortbildung

Funktionelles, zielgruppenorientiertes Warm-up und Cool-down mit unterschiedlichen Medien. Spiele orientierte Partner- und Gruppenübungen mit Schwerpunkt, Spaß, Kondition, Koordination, Geschicklichkeit und Reaktion. Muskuläre Dysbalancen erkennen, vermeiden, beheben. Rücken-training. Lauftraining. Moderne Freizeitspiele zur Förderung der Rundumfitness und der sozialen Kompetenzen. Funktionelle Formen von Circuit-training, Stressabbau mit Entspannungsübungen, Hintergrund und Übungen zur Sturzprophylaxe. Unterschiedliche Parcours zu: Kraft, Kondition, Koordination, Wellness, Gleichgewicht. Classic meets sport („Kurz-Konzert“ mit aktiven Zuhörern). Körperwahrnehmung als Grundlage der Kondition und Koordination. Die Signale des Körpers erkennen und damit die Verletzungsanfälligkeit reduzieren sowie die Propriozeption verbessern. Wahrnehmungsorientierte Übungen, die auch Spaß machen; Rolfing® Movement; Übungen für den Alltag durch Umsetzung der „normalen Funktion“.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B - Breitensport Sport für Ältere" , "Übungsleiter B - Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Rainer Trapp, Gabriele Hauser

Sonstiges: Bitte Thera-Band und Teppichfliesen wenn möglich selbst mitbringen!

Fobi ÜL – Tanz, Akrobatik und Yoga

Lehrgangs-Nr.: 322011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 322011

Ort: 85540 Haar

Termin: 17.09.2011 / 18.09.2011

Inhalte der Fortbildung

In diesem Kurs können sich Übungsleiter mit neuen Ideen, neuer Musik, neuem Schrittmaterial, Figuren und Bewegungsformen versorgen. Wir sind sehr vielseitig an dem Wochenende: am Morgen beginnen wir mit Yoga (ein Jahrtausende altes System, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt). Yoga fördert die Konzentration, Aufnahmefähigkeit und die Kraft. So vorbereitet erarbeiten wir verschiedene Tanz-Choreographien unterschiedlicher Stilrichtungen. Dies wollen wir dann mit Akrobatikelementen verbinden. Akrobatik arbeitet mit dem Gerät Körper und ist ein idealer Ansatz für Lern- und Entwicklungsprozesse. Es ist ein Sport, der Mut und Vertrauen fördert. Bei der Akrobatik beginnen wir mit Grundlagen und steigern uns dann zu Partnerfiguren und Pyramiden, die auf das Können und die Bedürfnisse des einzelnen angepasst sind. Am Ende des Wochenendes wird jede/r Teilnehmer/in eine Bühnentaugliche Choreographie mit Tanz und Akrobatik mitnehmen können. Videofilmen ist ausdrücklich erlaubt. Zum Abschluss gibt es zur Entspannung und für das Wohlbefinden noch mal eine Yogaeinheit, die uns gestärkt, gedehnt und zufrieden nach Hause gehen lässt. Umfang des Angebots: Die Ausbildung erfolgt nach den geltenden Richtlinien des DOSB und umfasst 15 Unterrichtseinheiten.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Claudia Ellert

Kontaktdaten des Ansprechpartners

Institution: BLSV – Bez. Obb.

Ansprechpartner/in: Frau Elisabeth Gahr

Durchwahl: 089-15702 207

Fax: 089-15702 212

Mail: elisabeth.gahr@blsv.de

Anmeldung:

Über BLSV-QualiNet unter www.blsv-qualinet.de

Fobi ÜL - Natur-Aqua-Bewegung

Lehrgangs-Nr.: 332011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 332011

Ort: 83059 Kolbermoor

Termin: 17.09.2011 / 18.09.2011

Inhalte der Fortbildung

Wie tanken wir den Teilnehmer wieder fit?

Wie verpacke ich das Turbo-Workout geschickt?

Wo steckt die Prävention drin?

Wie schnell kann ich im Gelände Nordic Walken und meine Ausdauer verbessern?

Wie wirkt sich die Aquafitness auf unseren Körper aus? W, w, w...

Diese und viele interessante Fragen und Sportangebote kombiniert mit viel Bewegung, Kondition, Ausdauer, Kraft sowie Körperwahrnehmung lernen wir gemeinsam in dieser Fortbildung kennen. Motivationstraining, Laufschiule und Erste-Hilfe / Unfallsfortmaßnahmen sind auch ein Thema.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport

Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können

mitverlängert werden: "Übungsleiter B - Breitensport Sport für Ältere" , "Übungsleiter B - Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Cornelia Strauß, Peter Schreyer

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

Fobi ÜL - Fitte Männer

Lehrgangs-Nr.: 342011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 342011

Ort: 81925 München

Termin: 24.09.2011 / 25.09.2011

Inhalte der Fortbildung

Abwechslungsreiches Programm für reine Männergruppen und gemischte Gruppen mit viel Power! Es wird praxisorientiert sowohl auf die physiologischen und trainingspezifischen relevanten Unterschiede der beiden Geschlechter eingegangen. Neben Kraft und Ausdauer finden aber auch eventuell nicht so "beliebte" Themen wie Koordination und Entspannung speziell auf Männer zugeschnitten ihren Raum. Durch variantenreiches Training mit unterschiedlichsten Geräten in verschiedenen Organisationsformen gibt der Kurs auch sehr gute Lösungsmodelle speziell für Gruppen mit sehr großem Leistungsunterschied. Damen willkommen!

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport

Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können

mitverlängert werden: "Übungsleiter B - Breitensport Sport für Ältere" , "Übungsleiter B - Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Monika Nienaber, Hartmut Nienaber, Gabi Bastian, Till Antrack

Sonstiges: Bitte mitbringen: Isomatte, Wechselbekleidung für die Halle, Decke für Entspannung, möglichst ein Herzfrequenzmessgerät

Fobi ÜL – Das Kreuz mit dem Kreuz – Yoga bei Rückenbeschwerden.

Lehrgangs-Nr.: 352011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 352011

Ort: 82140 Olching/Neuesting

Termin: 24.09.2011 / 25.09.2011

Inhalte der Fortbildung

Wir widmen uns ganz dem Rücken und der Wirbelsäule. Mit sanften Yogaübungen/Asanas "wandern" wir bewusst durch den Körper. Die Muskeln werden gestreckt/gedehnt, damit sich Verspannungen lösen können, die Gelenke werden bewusst bewegt, die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt. Durch körperliche WS-Streckungen und gedankliche Visualisierungen bekommen der Rücken, das Rückrat, die Wirbelsäule wieder Impulse sich neu aufzurichten und zu entspannen. Sanfte Atem- Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen runden das Wochenende ab.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B – Breitensport Sport für Ältere", "Übungsleiter B – Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Sabine Lehneis

Sonstiges: Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme, weiche Kleidung, einen Gurt oder Gürtel, Getränke/Brotzeit für die Pause

Fobi ÜL – PowerVit, Athletic Stretch und Entspannungsmethoden

Lehrgangs-Nr.: 362011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 362011

Ort: 85301 Schweitenkirchen

Termin: 08.10.2011 / 09.10.2011

Inhalte der Fortbildung

Samstag (Elfi Wimmer/Dani Klemens):

Mit PowerVit in den Tag starten! Power Vit 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. Am Nachmittag werden Entspannungsmethoden wie Gedankenreisen, progressive Muskelentspannung und Meditation in einer Form bearbeitet, um sie in eigenen Unterrichtsstunden als Cool down umsetzen zu können.. Sonntag (Elfi Wimmer)
Athletic Stretch das Beweglichkeitstraining der Neuzeit!

Athletic Stretch I – ein Stretchprogramm mit viel Bewegung und Einsatz von Körperkraft.

Athletic Stretch II – die ruhigere Variante.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B – Breitensport Sport für Ältere", "Übungsleiter B – Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
- Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro**

Referent/in: Elfi Wimmer, Dani Klemens

Sonstiges: Warme, bequeme Kleidung mitbringen!

Fobi ÜL – Dance, Dance, Dance

Lehrgangs-Nr.: 372011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 372011

Ort: 85540 Haar

Termin: 15.10.2011 / 16.10.2011

Inhalte der Fortbildung

Kurze geschichtliche Einführung in den Jazztanz, Warm up aus dem Jazztanz, Diagonalen aus dem Modern- und Funkyjazz, Einstudieren einer kurzen, abwechslungsreichen Choreographie

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Nia Leitner

Sonstiges: Feste Turn- oder Tanzschuhe und leichte Gymnastikschuhe oder einfach nur Socken mitbringen

Fobi ÜL – Achtung Ballsportler!

Lehrgangs-Nr.: 382011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 382011

Ort: 85570 Markt Schwaben

Termin: 15.10.2011 / 16.10.2011

Inhalte der Fortbildung

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.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B - Breitensport Sport für Ältere" , "Übungsleiter B - Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel
SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro€

Referent/in: Christian Koch

Fobi ÜL – Pilates und Taiji Qigong

Lehrgangs-Nr.: 402011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 402011

Ort: 85107 Baar-Ebenhausen

Termin: 15.10.2011 / 16.10.2011

Inhalte der Fortbildung

Samstag: Ina Hertel-Keßler

Bei der Einführung und Vermittlung der Grundbegriffe des Pilates wird beim Erlernen der wichtigsten Grundübungen vor allem auf die richtige Ausführung geachtet. Sonntag: Doris Huber
Mit den entspannenden und vitalisierenden Übungen des Taiji und Qigong tauchen Sie in die fernöstlichen Bewegungskünste ein.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport

Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B - Breitensport Sport für Ältere" , "Übungsleiter B - Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Ina Hertel-Keßler, Doris Huber

Sonstiges: Bitte Handtuch, kleine Decke und Gymnastikmatte mitbringen.

Fobi ÜL – Einführung in Qi Gong

Lehrgangs-Nr.: 412011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 412011

Ort: 85354 Freising/Pulling

Termin: 22.10.2011 / 23.10.2011

Inhalte der Fortbildung

Qi Gong ist eine Heilgymnastik aus China. Es sind leichte, fließende Bewegungen die mit dem Atem verbunden werden. Die Übungen werden langsam und konzentriert ausgeführt. Qi Gong entspannt den Körper, beruhigt den Geist, fördert den Energiefluss im Körper und erhöht die Flexibilität der Muskeln und Gelenke. Es können Blockaden gelöst werden, aber es wird vorwiegend zur Vorbeugung von Krankheiten und von Abbau von Stress eingesetzt. Diese Übungen sind einfach erlernbar und setzt keine Vorkenntnisse voraus.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport

Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B - Breitensport Sport für Ältere" , "Übungsleiter B - Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Manuela Jacob

Sonstiges: Bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Fobi ÜL – Frauen Fitness ganz speziell

Lehrgangs-Nr.: 432011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 432011

Ort: 85391 Allershausen

Termin: 22.10.2011 / 23.10.2011

Inhalte der Fortbildung

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.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport

Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können

mitverlängert werden: "Übungsleiter B – Breitensport Sport für Ältere", "Übungsleiter B – Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Petra Walter, Andrea Remuta

Sonstiges: Bitte Isomatte und Handtuch mitbringen!

Fobi ÜL – Durch Koordination zur Kondition

Lehrgangs-Nr.: 442011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 442011

Ort: 82140 Olching/Neuesting

Termin: 12.11.2011 / 13.11.2011

Inhalte der Fortbildung

Richtig koordinierte Bewegungen sind der Schlüssel zu einer gut ausgebildeten Gesamtheit der motorischen Grundeigenschaften. Klassische Übungen einmal neu betrachten, bekannte Spiele etwas abändern, eingefahrene Denkmuster aufbrechen, diese Ziele wollen wir erreichen.

- Steigerung der Kraft durch Verbesserung der Stabilität,
- mehr Beweglichkeit durch Geschicklichkeit,
- mehr Ausdauer durch eine gute Differenzierung der Bewegungen.
- Schneller werden wir, indem wir unsere Reaktion verbessern.
- Das hilft uns auch im Alltag, Stichwort „Sturz Prophylaxe“.

Wir wollen den Sport nicht neu erfinden, wir werden ihn nach diesem Wochenende nur etwas anders betrachten.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport

Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B – Breitensport Sport für Ältere", "Übungsleiter B – Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00Euro

Referent/in: Hermann Glas

Fobi ÜL - Wie - Wann - Was Theorie & Praxisbausteine zur Unterrichtsgestaltung

Lehrgangs-Nr.: 452011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 452011

Ort: 85084 Reichertshofen

Termin: 12.11.2011 / 13.11.2011

Inhalte der Fortbildung

moderne Stundengestaltung, Methodenkompetenz an exemplarischen Beispielen aus den Bereichen: Ausdauer, Koordination, Kleine Spiele, Ballschule, Warm up und Cool down, Trendsport, Brennpunkt: Im Dschungel der Dehnmethode.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport

Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können

mitverlängert werden: "Übungsleiter B - Breitensport für Ältere", "Übungsleiter B - Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Evy Sommerlade, Joachim Werner

Fobi ÜL - Tanz - Abenteuer - Eine brisante Mischung aus kreativem Tanz und erlebnispädagogischen Elementen

Lehrgangs-Nr.: 462011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 462011

Ort: Ingolstadt

Termin: 12.11.2011 / 13.11.2011

Inhalte der Fortbildung

Durch Tanz und Bewegung werden unterschiedlichste Prozesse in Gang gebracht.

Inhalte des Kurses sind:

- kreativer Tanz,
- Tanz und Bewegung als Selbstaussdruck und Kommunikation,
- Tanz als ganzheitliche, kreative Bewegungserziehung,
- tänzerische Spiele und Geschichten
- Tanzimprovisation,
- kreative Tanzelemente aus dem Teenie- und Jugendbereich.

Dazwischen gibt es jeweils ein Stück Abenteuer: Erlebnispädagogik in der Halle unter Einbeziehung gängiger Großgeräte, Bewegungslandschaften, Bewegungshöhlen.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport

Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können

mitverlängert werden: "Übungsleiter B - Breitensport für Ältere", "Übungsleiter B - Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Josef Glatt-Eipert, Julia Koderer

Sonstiges: Hinweis: Je nach TeilnehmerInnenzahl werden abwechselnd Elemente aus den beiden Bereichen vorgestellt bzw. an einem Tag der Bereich Abenteuersport, am anderen der Bereich Tanz.

Fobi ÜL – Athrofit – Fitnessstraining rund um die athrosebedrohten Gelenke

Lehrgangs-Nr.: 472011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 472011

Ort: 83377 Vachendorf

Termin: 12.11.2011 / 13.11.2011

Inhalte der Fortbildung

Bewegung beugt Gelenk-, Wirbelsäulenproblemen und Osteoporose vor, zugleich ist sie aber ein ganz entscheidender Teil der Sport-Therapie bei degenerativen Skeletterkrankungen. Bei jeder Bewegung üben nämlich die Muskeln einen Reiz auf die Knochen und Gelenke aus, so dass der Knochenaufbau aktiviert, die Gelenke geschult werden. Durch diese Beanspruchung nimmt die Knochenmasse zu, genauso wie die Muskelmasse. Wie betreue ich Sportinteressierte mit Problemen im Bereich des Bewegungsapparates? Dies wird im Lehrgang mit Übungen zum Muskelaufbau, gelenkschonend, knochenaufbauend aufgezeigt. Es geht um Kraft, Koordination und Geschicklichkeitsübungen, sie werden in einer bunten Vielfalt abwechslungsreich vermittelt.

Lehrinhalte:

- Training mit Übungen ausgerichtet auf die Probleme im Bewegungsapparat unter Verwendung verschiedener Groß- und Klein-geräte (Therabänder; Retondobälle, Aerosteps, Hocker, Tubes, Kleinhanteln uvm.)
- Kräftigung der Muskulatur
- Haltungskorrektur
- Technischschulung: Korrektur und Ausführung der Kraft- und Koordinationsübungen
- Erhöhung der Flexibilität
- sportmedizinische Hintergründe zur Arthrose

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit
Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B - Breitensport Sport für Ältere" , "Übungsleiter B - Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel
SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Petra Walter, Andrea Remuta

Sonstiges: Bitte Isomatte und Handtuch mitbringen!

Fobi ÜL – Seniorenorientiertes Funktionstraining im Verein

Lehrgangs-Nr.: 482011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 482011

Ort: 85301 Schweitenkirchen

Termin: 19.11.2011 / 20.11.2011

Inhalte der Fortbildung

Funktionelle und spielerische Form des Aufwärmens, zielgruppenorientiertes Circuit- Training, funktionelle und spielerische Koordinations- und Konditionsschulung, Fit für den Alltag, Haltungs-, Beweglichkeits- Mobilisierungstraining vor dem Hintergrund der Sturzprophylaxe-Offensive nach Ulmer Modell. Unterschiedliche Parcours in Sachen Koordination, Kondition, Konzentration, Geschicklichkeit, Wellness und Gleichgewicht. Körperwahrnehmung als Grundlage der Kondition und Koordination. Die Signale des Körpers erkennen und damit die Verletzungsanfälligkeit reduzieren sowie die Propriozeption verbessern. Wahrnehmungsorientierte Übungen, die auch Spass machen; Rolfin® Movement, Übungen für den Alltag durch Umsetzung der „normalen Funktion“.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B - Breitensport Sport für Ältere", "Übungsleiter B - Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Rainer Trapp, Gabriele Hauser

Fobi ÜL – Propriozeptives Training – Einführung in Buddha Balance

Lehrgangs-Nr.: 492011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 492011

Ort: 85630 Grasbrunn

Termin: 19.11.2011 / 20.11.2011

Inhalte der Fortbildung

Samstag: Tanja Krodol Stabilisation und Ausdauer (Propriozeptorisches Training). Ein Ganzkörpertraining, das sowohl Ausdauer, oberflächige und tiefliegende Muskulatur beansprucht. Gerade die tiefliegende Muskulatur ist für die Rumpfstabilisation sehr wichtig. Trainiert wird mit und ohne Hilfsmittel, dabei werden verschiedene Trainingsformen, wie Einsatz im Bodystyling, Rückentraining und Zirkeltraining gezeigt.

Sonntag: Heiko Czichoschewski

Buddha Balance: Buddha Balance energetisiert und kräftigt den ganzen Körper, vitalisiert die Zellen, baut Stress ab, schärft die Sinnesorgane und erhöht das Selbstbewusstsein. Buddha Balance beinhaltet sanfte und dennoch effektive Bewegungsformen aus der Zen-Gymnastik (Artverwandt mit Yoga und QiGong) verbunden mit Meditations- und Entspannungseinheiten. Durch diese einzigartige Verbindung der Bewegungssegmente können Energieblockaden gelöst und der Energiefluss aktiviert werden. Gleichzeitig werden die Muskeln gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert und Muskelverspannungen gelöst. Während der Entspannungsphase wird die innere Balance vertieft.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B - Breitensport Sport für Ältere", "Übungsleiter B -

Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel
SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro Euro

Referent/in: Tanja Krodel, Heiko Czichoschewski

Sonstiges: Kleidung zum Wechseln – Dicke
Socken – evtl. leichte Wolldecke –
Sweater zum überziehen (= Buddha Balance).

Bitte ferner mitbringen:

Gymnastikmatte, Handgewichte (ca. 2kg),
Theraband oder Tube.

Fobi ÜL – Pilates basic + Swing It! Trainieren mit dem Flexi-bar

Lehrgangs-Nr.: 502011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 502011

Ort: 85354 Freising/Pulling

Termin: 26.11.2011 / 27.11.2011

Inhalte der Fortbildung

Sa: Es werden die technischen und inhaltlichen Grundlagen von Pilates vermittelt. In Theorie und Praxis werden die Techniken der 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. Sehr viele praktische Übungen werden demonstriert und geübt.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B - Breitensport Sport für Ältere", "Übungsleiter B - Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel
SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00Euro

Referent/in: Ina Hertel-Keßler

Sonstiges: Bitte mitbringen: 1-2 Handtücher,
Kleidung zum Wechseln, warme
Kleidung für Entspannungsphasen,
eigene Gymnastikmatte, Getränke

Präventive Sportmedizin: Die Fortbildung mit dem Plus an Hintergrundwissen für die Praxis!

Lehrgangs-Nr.: 512011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 512011

Ort: 86633 Neuburg/Donau

Termin: 26.11.2011 / 27.11.2011

Inhalte der Fortbildung

Es gibt eine einfache alte Weisheit: „Vorbeugen ist besser als heilen“. Zu diesem Thema gibt es heute eine Vielzahl an wissenschaftlichen Untersuchungen und wir werden uns mit den faszinierenden Erkenntnissen beschäftigen und sehen was für ein Potential die gesundheitsorientierte körperliche Aktivität hat. Ausbildungsinhalte der Lehrgänge Prävention werden wiederholt und vertieft. Themen der Fortbildung sind Koronare Herzkrankheit (KHK), Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht und Rückenprobleme sowie gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining. Die Auseinandersetzung mit der Motivation (-problematik) rundet die Fortbildung ab. Und was nützt das Ganze wenn es nicht in die Praxis umgesetzt wird? Gar nichts! Eine der idealen Bewegungsformen ist das Nordic Walking – also bitte Stöcke und ggf. Pulsuhr mitbringen! Mit verschiedenen Formen des Ausdauertrainings wird das Programm erweitert, ein alltagstaugliches Rückentraining wird vorgestellt. Der Referent ist Arzt, Übungsleiter Prävention, Nordic Walking Trainer und aktiver Sportler und das ist die Basis für ein spannendes Wochenende zum Thema „Präventive Sportmedizin“!

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B - Breitensport Sport für Ältere" , "Übungsleiter B - Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Markus Kowasch

Sonstiges: Sportkleidung auch für's Freie (Hallen- und Aussensportschuhe) und Schreibmaterial, Nordic Walking Stöcke, Pulsuhr (falls vorhanden) bitte mitbringen!

Fobi ÜL - "Fit und Fetzig im Wasser und an Land"

Lehrgangs-Nr.: 522011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 522011

Ort: Ingolstadt

Termin: 03.12.2011 / 04.12.2011

Inhalte der Fortbildung

Aquafitness, Circuittraining mit Variationen, Skigymnastik, Gymnastik mit dem Theraband, Stretching, Entspannung.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B - Breitensport Sport für Ältere", "Übungsleiter B - Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel
SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Monika Nienaber, Hartmut Nienaber

Sonstiges: Bitte Isomatte, Wechselbekleidung für die Halle, Schwimmbekleidung, eine Decke für Entspannung und ev.Pulsfrequenzmessgerät mitbringen!

Fobi ÜL - Toning Ideen mit und ohne Hilfsmittel

Lehrgangs-Nr.: 552011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 552011

Ort: Grasbrunn

Termin: 03.12.2011 / 04.12.2011

Inhalte der Fortbildung

Workout und Toning Stunden können durch verschiedene Hilfsmittel sehr abwechslungsreich gestaltet werden. Der Workshop zeigt viele Einsatzmöglichkeiten für den Redondo Ball, die TOGU Brasils, Hanteln, Rubberbands, Tubes, etc.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B - Breitensport Sport für Ältere", "Übungsleiter B - Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel
SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Bettina Hess

Sonstiges: Bitte 2 kg Hanteln, Tubes mittlerer Stärke und einen kleinen Redondo Ball mitbringen!

Fobi ÜL – Balance Toning (Bodystyling) und Balance Swing (Trampolin)

Lehrgangs-Nr.: 562011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 493138

Ort: 82031 Grünwald

Termin: 03.12.2011 / 04.12.2011

Inhalte der Fortbildung

Balance Toning – 100 Ideen für Bodystyling
Balance Toning ist ein ganzheitliches Training, welches Kraft, Ausdauer, Koordination, Balance und Haltung trainiert. Das Training steigert das Körperbewußtsein und stärkt, mobilisiert die äußeren und tiefliegenden Muskeln um Bauch und Rücken. Alle Übungen können in jeden Bodystyling Kurs integriert werden und geben so dem Teilnehmer viele neue Ideen an die Hand. Die Kursinhalte umfassen neben einer ausführlichen theoretischen Analyse viele Praxiseinheiten.

Balance Swing™... das effektive Trainingsprogramm auf dem Minitrampolin Balance Swing™ ist besonders gelenk- und wirbelsäulenschonend

- bringt Ausgleich für Körper, Geist und Seele
- beugt gegen Osteoporose vor
- hat einen hohen Antiagingeffekt
- ist für jedermann geeignet

Umfang des Angebots:

Die Ausbildung erfolgt nach den geltenden Richtlinien des DOSB und umfasst 15 Unterrichtseinheiten.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport
Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B – Breitensport Sport für Ältere" , "Übungsleiter B – Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
- Lehrgangsgebühr: 45.- Euro

Referent/in: Claudia Hochberg, Yvonne Hyna

Anmeldung:

Über BLSV-QualiNet unter www.blsv-qualinet.de

Fobi ÜL - Fitness & Prävention

Lehrgangs-Nr.: 532011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 532011

Ort: 85391 Allershausen

Termin: 10.12.2011 / 11.12.2011

Inhalte der Fortbildung

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

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport

Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B - Breitensport Sport für Ältere", "Übungsleiter B - Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Christian Koch

Fobi ÜL - Emotional Moves - Chill Out

Lehrgangs-Nr.: 542011

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet : 542011

Ort: 86633 Neuburg/Donau

Termin: 17.12.2011 / 18.12.2011

Inhalte der Fortbildung

Sa.: Chill Out - Verschiedene Entspannungsmöglichkeiten werden gemeinsam erarbeitet. Die verschiedenen Module können als Ganzes eingesetzt oder auch einzelne Segmente in den bestehenden Kursen individuell angewendet werden. Ziel ist u.a. eine allgemeine Harmonisierung von Körper und Geist. Durch die Harmonisierung von Körper und Psyche, kann man sich in Stress-Situationen gelassener verhalten und schläft besser. Nach den Übungen werden die Teilnehmer sich sehr entspannt fühlen. So.: Emotional Moves - Harmonie trifft Energie, Kraft verbindet sich mit Geschmeidigkeit. Aus einzelnen Körperskulpturen entsteht ein intensiv erlebter Bewegungsfluss. Dieses einzigartige Trainingskonzept vereint Fettverbrennung und sanftes Muskeltraining. Westliche Gymnastikmethoden, Tanz und asiatische Bewegungskünste verbinden sich zu einer harmonischen Einheit: Bodystyling für straffe Muskeln, Rückenschule gegen Verspannungen, Ballett- und Pilates-Elemente für die Haltung, Yoga für mehr Beweglichkeit und Tai Chi für die seelische Ausgeglichenheit.

Verlängerbar:

ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport

Turnen-Fitness-Gesundheit

Folgende Lizenzen der 2.Lizenzstufe können mitverlängert werden: "Übungsleiter B - Breitensport Sport für Ältere", "Übungsleiter B - Sport in der Prävention" + Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro

Referent/in: Heiko Czichoschewski

Sonstiges: Warme, bequeme Kleidung, Decke, Flip-Flops, Handtuch, Gymnastikmatte, kleinen Gymnastikball (Overball, Redondoball, Pilatesball oder Chiball) und Schreibmaterial mitbringen!

Fortbildungen zur Lizenzverlängerung – bsj Oberbayern

Alle in der Folge aufgeführten Fortbildungen können zur Verlängerung folgender Lizenzen der 1. Lizenzstufe verwendet werden:

- ÜL-C-Breitensport Profil Erwachsene/Ältere (früher ÜL-A)
- ÜL-C-Breitensport Profil Kinder und Jugendliche (früher ÜL-A)
- Trainer-C Turnen Fitness Gesundheit“ (früher „Turnen“)

Verlängerungsmöglichkeiten der 2. Lizenzstufe (Übungsleiter B) entnehmen Sie bitte der jeweiligen Kursausschreibung. Umfang der Angebote: Die Fortbildung erfolgt nach den geltenden Richtlinien des DOSB und umfasst mindestens 16 Unterrichtseinheiten.

Teilnahmevoraussetzungen:

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Kontaktdaten des Ansprechpartners

Institution: Sportjugend Oberbayern

Ansprechpartner/in: Angelika Seeböck –
Geschäftsstelle

Durchwahl: 089/15702-205

Fax: 089/1 595 976

Mail: geschaeftsstelle@bsj-obb.de

Anmeldung: Über BLSV-QualiNet unter
www.blsv-qualinet.de oder

telefonisch unter 089/15702-205

Das kann jeder:
Laufen – Werfen – Springen

Grundlagentraining in der Leichtathletik

Lehrgangs-Nr.: 201_11_81

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet: 493051

Termin: 28./29.05.2011

Ort: Oberschleißheim

Inhalte der Fortbildung (16 Unterrichtseinheiten)

- Grundsätze aus der Bewegungslehre für die Leichtathletik
- Lauf ABC
- Spiele im Sprint- und Sprungtraining
- Alles was fliegt, kann man weit werfen
- Hinführung zum Speer- und Diskuswurf
- Springen über Hindernisse und Hinführung zum Hoch- und Weitsprung
- Gesundheit: Aerobes Ausdauertraining durch Postenlauf, Schnitzeljagd,...

Leistungen:

- Unterkunft für die TeilnehmerInnen, die eine weite Anfahrt haben
- (Eigenbeteiligung: 20 Euro)
- Zuschuss zum Mittagessen

Lehrgangsgebühr: 30 Euro
(inklusive 12 Euro Bearbeitungsgebühr)

Spielend Fit –
Kleine und Große Spiele

Lehrgangs-Nr.: 201_11_82

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet: 493052

Termin: 28./29.05.2011

Ort: Landsberg

Inhalte der Fortbildung (16 Unterrichtseinheiten)

- Grundsätze aus der Trainings- und Bewegungslehre für das Konditionstraining
- New Games
- Kooperative Spiele und Spiele zum Kennenlernen
- Spiele zur Förderung der Aktionsschnelligkeit
- Spielerisches Krafttraining
- Kreatives Koordinationstraining
- Techniks Schulung zu ausgewählten Ballspielen im Grundlagentraining
- Kleine Spiele als Hinführung zu den Großen Spielen
- Leistungen:
- Unterkunft für die TeilnehmerInnen, die eine weite Anfahrt haben
- (Eigenbeteiligung: 20 Euro)
- Zuschuss zum Mittagessen

Lehrgangsgebühr: 30 Euro
(inklusive 12 Euro Bearbeitungsgebühr)

Bewegt in die Zukunft – Spiele und Experimente für Kinder in und mit der Umwelt

Lehrgangs-Nr.: 201_11_83

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet: 493053

Termin: 02./03.07.2011

Ort: 82467 Garmisch-Partenkirchen, Jochstraße 10 (Jugendherberge)

Inhalte der Fortbildung (16 Unterrichtseinheiten)

- Überlegungen zur Umwelterziehung für Kinder
- Der „Umweltrucksack“
- Versuche mit Wasser und Luft, die allen Kindern Spaß machen
- Umweltspiele zum hören, sehen, tasten
- Einheimische Pflanzen und Tiere kennen lernen
- Geocaching: Umgang mit Kompass, Karte, GPS-Gerät

Verlängerbare ÜL-B-Lizenzen:

Prävention und Qualitätssiegel
SPORT PRO GESUNDHEIT

Leistungen:

- Unterkunft für die TeilnehmerInnen, die eine weite Anfahrt haben
- (Eigenbeteiligung: 20 Euro)
- Zuschuss zum Mittagessen

Lehrgangsgebühr: 30 Euro
(inklusive 12 Euro Bearbeitungsgebühr)

Bewegt in die Zukunft – Umweltschonender Sport am Wasser und an Land

Lehrgangs-Nr.: 201_11_84

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet: 493054

Termin: 09./10.07.2011

Ort: 82347 Bernried am Starnberger See, Höhenried 1 (Klinik Höhenried)

Inhalte der Fortbildung (16 Unterrichtseinheiten)

- Teamfindung im Freien
- Überlegungen zur Umwelterziehung für Kinder
- Erlebnispädagogik in der Umwelt
- Umweltspiele zum hören, sehen, tasten
- Umwelt und Wassersport in der Praxis

Verlängerbare ÜL-B-Lizenzen:

Prävention und Qualitätssiegel SPORT PRO
GESUNDHEIT

Leistungen:

- Unterkunft für die TeilnehmerInnen, die eine weite Anfahrt haben
- (Eigenbeteiligung: 20 Euro)
- Zuschuss zum Mittagessen

Lehrgangsgebühr: 30 Euro
(inklusive 12 Euro Bearbeitungsgebühr)

Sport mit Kindern im Vorschulalter

Lehrgangs-Nr.: 201_11_85

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet: 493055

Termin: 16./17.07.2011

Ort: Eichstätt

Inhalte der Fortbildung (16 Unterrichtseinheiten)

- Mutter/Vater-Kind-Turnen, Familiensport
 - Alltagsmaterialien und Kleingeräte
 - Spiele und Ideen für vielseitige Bewegungsstunden
 - Bewegungsbaustelle/Bewegungsgeschichten
 - Musik und Tänze
- Besonderheit: Kinderbetreuung wird angeboten!

Verlängerbare ÜL-B-Lizenzen:

Elementar, Prävention und

Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Leistungen:

- Unterkunft für die TeilnehmerInnen, die eine weite Anfahrt haben
- (Eigenbeteiligung: 20 Euro)
- Zuschuss zum Mittagessen

Lehrgangsgebühr: 30 Euro
(inklusive 12 Euro Bearbeitungsgebühr)

Wichtige Hinweise:

Kinderbetreuung wird angeboten!

Ran an die Geräte – Parkour und Turnen

Lehrgangs-Nr.: 201_11_86

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet: 493056

Termin: 24./25.09.2011

Ort: Neuburg, Paul-Winter-Realschule

Inhalte der Fortbildung (16 Unterrichtseinheiten)

- Grundsätze aus der Bewegungslehre für Turner und Traceure
- Konditionelle Grundlagen für das Turnen schaffen
- Hindernisturnen und normfreies Turnen
- Parkour in der Halle
- Großgeräte abwechslungsreich genutzt: Kraft, Kondition, Koordination
- Erste Hilfe: Grundkenntnisse für den Übungsleiter
- Umgang mit Jugendlichen
- Angebote des Sportvereins für Jugendliche
- Leistungen:
- Unterkunft für die TeilnehmerInnen, die eine weite Anfahrt haben
- (Eigenbeteiligung: 20 Euro)
- Zuschuss zum Mittagessen

Lehrgangsgebühr: 30 Euro
(inklusive 12 Euro Bearbeitungsgebühr)

Sport mit Kindern im Vorschulalter

Lehrgangs-Nr.: 201_11_87

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet: 493056

Termin: 08./09.10.2011

Ort: Puchheim, Bürgermeister-Ertl-Str. 1
(FC Puchheim)

Inhalte der Fortbildung (16 Unterrichtseinheiten)

- Mutter/Vater-Kind-Turnen, Familiensport
- Alltagsmaterialien und Kleingeräte
- Spiele und Ideen für vielseitige
Bewegungsstunden
- Bewegungsbaustelle/Bewegungsgeschichten
- Musik und Tänze
- Besonderheit: Kinderbetreuung wird angeboten!
- Verlängerbare ÜL-B-Lizenzen:
- Elementar, Prävention und Qualitätssiegel
SPORT PRO GESUNDHEIT
- Leistungen:
- Unterkunft für die TeilnehmerInnen, die eine
weite Anfahrt haben
- (Eigenbeteiligung: 20 Euro)
- Zuschuss zum Mittagessen

Lehrgangsgebühr: 30 Euro
(inklusive 12 Euro Bearbeitungsgebühr)

Wichtige Hinweise: Kinderbetreuung wird
angeboten!

Fitnessrends für Jugendliche:

Slackline, Spinning, Parkour, Flexi-Bar/Pilates

Lehrgangs-Nr.: 201_11_88

Lehrgangs-Nr. aus Qualinet: 493058

Termin: 15./16.10.2011

Ort: 85256 Vierkirchen im Kreis Dachau,
Freisinger Str. 49

Inhalte der Fortbildung (16 Unterrichtseinheiten)

- Slackline in der Halle: Möglichkeiten und
- methodischer Aufbau, Variationen.
- Rücken-, Sprunggelenk- und Kniestabilisation
- Spinning zur Verbesserung der aeroben
Ausdauer
- Parkour – das jugendgerechte Training für den
ganzen Körper mit hohem
- Aufforderungscharakter
- Flexi-Bar/Pilates als Krankheitsprophylaxe
- Verlängerbare ÜL-B-Lizenzen:
- Prävention und Qualitätssiegel SPORT PRO
GESUNDHEIT
- Leistungen:
- Unterkunft für die TeilnehmerInnen, die eine
weite Anfahrt haben
- (Eigenbeteiligung: 20 Euro)
- Zuschuss zum Mittagessen

Lehrgangsgebühr: 30 Euro
(inklusive 12 Euro Bearbeitungsgebühr)

Anmeldemodalitäten

Die Teilnehmer müssen Mitglied in einem Verein des BLSV sein.

Teilnehmergebühren

Diese sind bei den jeweiligen Lehrgangsausschreibungen ausgewiesen.

Anmeldung über Internet

Unter www.blsv.de -> Bildung -> QualiNET können Sie sich über die Veranstaltungen informieren und direkt anmelden.

Einladung

Nach Anmeldung erhalten Sie per E-Mail eine Anmeldebestätigung. Dieser E-Mail hängt die Rechnung als Datei an. Bitte drucken Sie sich die Rechnung aus und überweisen Sie die Lehrgangsgebühr bis vier Wochen vor Lehrgangsbeginn. Sollte keine Überweisung erfolgt sein, vergeben wir den Platz anderweitig. Circa 2 Wochen vor Lehrgangsbeginn erhalten Sie ein Einladungsschreiben mit weiteren Informationen zum Lehrgang. Bei einigen Veranstaltungen sind gesonderte Zahlungsbedingungen angegeben.

Rückerstattung

Der Teilnehmer kann bis 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung schriftlich zurücktreten. Bei späterer schriftlicher Abmeldung ist der Veranstalter berechtigt, 30% des Rechnungsbetrages als Kostenpauschale zu verlangen bzw. einzubehalten. Bei Absagen am Vortag oder am Veranstaltungstag bzw. bei Abbruch beträgt die Kostenpauschale 100%. Bitte beachten Sie gesonderte Regelungen.

Lehrgangsabschluss

Die regelmäßige und aktive Teilnahme an den Lehrgängen sowie das Bestehen der Lernerfolgskontrolle ist Voraussetzung für den Erhalt einer Lizenz. Bei Fortbildungen, Zusatzqualifikationen,

Tageslehrgängen etc. erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung, bei Zusatzqualifikationen zusätzlich ein Zertifikat.

Absage von Veranstaltungen und Änderungen
Die Veranstaltung kann mangels kostendeckender Teilnehmerzahl wegen kurzfristiger Nichtverfügbarkeit der Referenten ohne Möglichkeit des Einsatzes von Ersatzreferenten oder aufgrund höherer Gewalt durch den Veranstalter abgesagt werden. Der Teilnehmer wird unverzüglich informiert und bereits bezahlte Gebühren werden zurück erstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Der Veranstalter ist berechtigt, Änderungen im Ablaufplan und Referenteneinsatz vorzunehmen.

Haftung

Der Veranstalter haftet nur für vorsätzlich oder grob fahrlässig verursachte Schäden. Unberührt davon bleibt die Haftung für die Verletzung wesentlicher Vertragspflichten. In diesem Fall wird der Schadensersatzanspruch auf den typischerweise vorhersehbaren Schaden begrenzt.

Urheberrecht

Arbeitsunterlagen sind urheberrechtlich geschützt. Das Kopieren oder die Weitergabe an Dritte ist nur nach vorheriger Zustimmung des Urheberrechtinhabers zulässig.

Unwirksame Klauseln

Im Falle der Unwirksamkeit einzelner Klauseln dieser Bedingungen, bleibt die Wirksamkeit der übrigen Klauseln unberührt.

Stand Januar 2011

Bayerischer Landes-Sportverband e.V.

