

20.01.2012

Zu Beginn des neuen Jahres wollen wir Euch wieder mit einigen Informationen rund um unseren BLSV-Sportkreis Traunstein versorgen.



Neue Mitgliedsvereine

Es freut uns, dass wir vier neue BLSV-Vereine in unserem Sportkreis begrüßen dürfen:

- Sportabteilung des Inklusionsvereins Südostbayern
- Jugendkartgruppe des Motorsportclubs Engelsberg im ADAC
- Karate-Do Hakutsuru Tittmoning
- Chiemsee Outrigger Canoes

Vorschau 2012

Im Herbst finden die Neuwahlen unserer Kreisvorstandschaft statt. Ein Termin wird hierfür noch rechtzeitig bekannt gegeben.

Ebenso wird in diesem Jahr noch ein Seminar „Wie finde ich einen Nachfolger bzw. Ehrenamtliche für meinen Verein“ geben. Hierzu werden wir Euch in Kürze eine separate Einladung zukommen lassen.

Kreislehrgänge 2012 mit Lizenzverlängerungsmöglichkeit

4. Februar 2012 / Truchtlaching (Bettina Hess)

Neue Ideen für Toning, Pilates und Yoga

- *Yogalates*: Die effektive Kombination aus Yoga und Pilates. Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Pilates-Konzept werden mit klassischen Übungen aus dem Hatha Yoga kombiniert.
- *Toning mit dem Redondo Ball*: Es werden klassische Übungen variiert und in einem modernen Workout effektiv ausgeführt. Eine perfekte Kombination aus Tiefenmuskeltraining und Kräftigung der Oberflächenmuskulatur ist das Resultat.
- *Pilates Ideen mit dem Redondo Ball*: Viele Variationen der klassischen Pilates-Übungen und neue Ideen kombiniert mit dem Redondo Ball!
- *FlowTonic®*: FlowTonic® ist ein Übungsprogramm, bei welchem sich Kraft mit fließenden Bewegungen verbindet. FlowTonic® beansprucht verschiedene Muskeln und Muskelgruppen, während die Rumpf-Stabilisation über den ganzen Bewegungsumfang erhalten bleibt. Die gleitfähigen Pads transformieren

jede Bewegung und unterstützen den Bewegungsfluss. Sie erlauben geschmeidige, elegante Bewegungen, die den Körper formen, festigen und straffen.

10. März 2012 / Truchtlaching (Gabi Hauser)

50+-Special: Sportverletzungen vermeiden durch gezieltes Faszientraining

Je älter wir werden, umso wichtiger ist ein sorgsamer Umgang mit dem Körper. Um die Leistungsfähigkeit zu erhalten, müssen wir permanent in Bewegung bleiben, ohne den Körper dabei zu überfordern. Am Anfang jedes Konditionstrainings steht im Idealfall die Körperwahrnehmung. Einerseits hilft sie uns dabei, die Grenzen der Leistungsfähigkeit zu erkennen und andererseits unterstützt sie uns in der kleinen Leistungssteigerung (auch wenn wir älter werden). Mit speziellen Übungen – teils mit kleinen Geräten – trainieren wir die Fähigkeit der Muskeln, auf Reize zu reagieren. Der Spaß bleibt dabei nicht auf der Strecke. In einem weiteren Übungsteil schulen wir die Koordination mithilfe von Bällen und Matten. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf Übungen, die man problemlos in den Alltag einbauen kann und Übungen zur Regeneration nach einer Belastungsphase. Mitzubringen zusätzlich: kleines Kissen.

13. Oktober 2012 / Truchtlaching (Gerhard Ellinger)

Fit-Mix für das Wintertraining II

- *Phantastisch elastisch*: Kraftausdauer, Koordination und Balance; die Vielseitigkeit mit dem Theraband und Rubberband
- *Staby/Flexibar*: Körperstabilisation sowie ein starker Bauch/Rücken, noch immer ein Favorit für Tiefenmuskulaturtraining
- *Sliding*: Pads für ein fließendes, kraftvolles Bodyworkout; die geschmeidige Bewegung im geschlossenen Muskelsystem verbessert die Körperstabilisation
- *Winterfit für Kids´*s: Spielerische Konditionierung, Kräftigung und Gewandheit für die Kinderfitness

Diese Fortbildung wird vom Skiverband Chiemgau als 1-tägige Fortbildung im Sinne der jährlichen Fortbildung bzw. zum Erhalt der F-Lizenz „Fachübungsleiter Alpin“ anerkannt. Ein zweiter Tag Fortbildung auf Ski (siehe Jahresfortbildung) ist aber dennoch erforderlich.

Bei allen Lehrgängen ist eine Teil-Lizenzverlängerungsmöglichkeit mit 8 UE für folgende Lizenzen möglich: Übungsleiter-C-Breitensport Erwachsene/Ältere, Übungsleiter C-Breitensport Kinder/Jugendliche, Trainer-C Turnen-Fitness-Gesundheit, Übungsleiter B Sport in der Prävention sowie Übungsleiter B Sport für Ältere anerkannt. Ebenso verlängert werden können die Dachmarke Sport Pro Gesundheit und das Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB.

Die Teilnahmegebühr für alle Kreislehrgänge beträgt jeweils 20 Euro und ist bar vor Ort zu begleichen.

Bei allen Kreislehrgängen können max. 25 TN am Lehrgang teilnehmen. Mitzubringen sind Schreibzeug, ausreichend Getränke sowie ein Handtuch.

Anmeldungen für Kreislehrgänge bitte per E-Mail (mit Angabe der Adresse, Telefonnr. und des Vereins) an Claudia Daxenberger, E-Mail: daxenberger@blsv-traunstein.de. Es erfolgt eine Anmeldebestätigung per E-Mail, die auch an den Vereinsvorstand zur Info weitergeleitet wird.

Die detaillierten Ausschreibungen können als PDF-Datei unter www.blsv-traunstein.de, Rubrik „Bildung“ – „Lehrgänge Kreis“ abgerufen werden.

Kreislehrgänge 2012 ohne Lizenzverlängerungsmöglichkeit

Wir wollen dem Wunsch unserer ÜbungsleiterInnen nachkommen und bieten Euch deshalb heuer gleich drei Abendlehrgänge (jeweils 3 UE ohne LZV) an.

Die Teilnahmegebühr beträgt jeweils 7 Euro und ist bar am Lehrgangstag zu entrichten. Anmeldung bitte per E-Mail (mit Angabe der Adresse, Telefonnr., Verein) an Claudia Daxenberger, E-Mail: daxenberger@blsv-traunstein.de. Es erfolgt eine Anmeldebestätigung per E-Mail. Die ausführlichen Ausschreibungen (PDF-Datei) findet Ihr unter www.blsv-traunstein.de, Rubrik „Bildung“ – „Lehrgänge Kreis“.

2. März 2012 / Truchtlaching (Rosmarie Heitauer)

ENERGY DANCE®

Energy Dance® ist ein Bewegungstraining zu abwechslungsreicher Musik für alle, die Lust auf Bewegung und Rhythmus haben. Vielfältige dynamische Bewegungen werden zu fließenden Bewegungsabläufen verbunden, ganz ohne Choreografien. Energy Dance® aktiviert das Herz-Kreislauf-System, erhöht das eigene Körpergefühl und die Flexibilität, verbessert die Körperhaltung, baut Stress ab und macht einfach Spaß! Jeder kann mitmachen, unabhängig von Vorerfahrung, Alter und Kondition.

20. April 2012 / Truchtlaching (Yari Untermaier)

ZUMBA® im Latino Style

Exotik, Emotionen, Spaß und Bewegungsfreude pur: Die schwungvollen fließenden Bewegungen zu Latino-Rhythmen machen gute Laune, fördern die Fettverbrennung und formen vor allem Hüft-, Bauch- und Beinmuskulatur. Die lebendigen Rhythmen heizen ein und animieren zum Tanzen und Trainieren: Wir verbinden die Lust auf Bewegung mit einem intensiven

Fitnessstraining. Diese Art des Fitnessstrainings bringt nicht nur Power – sondern macht vor allem Spaß und gute Laune!

12. Oktober 2012 / Truchtlaching (Gerhard Ellinger)

AROHA® – Training für Körper, Geist und Seele

AROHA® ist ein effektives und unkompliziertes Ganzkörper-Workout im ¾-Takt. Ständig wechselnde, spannungsvolle und entspannende Elemente aus dem asiatischen Bereich setzen verborgene Energien frei. Speziell trainiert und gefestigt wird die Gesäß-, Oberschenkel- Bauch- und Oberarmmuskulatur. Trotz der Kraft, die hiervon ausgeht, wird die gesamte Muskulatur entspannt. Durch die mittlere Intensität wird zusätzlich noch das Herz-Kreislauf-System verbessert.



Ausbildung Übungsleiter C Breitensport Erwachsene und Ältere

In unseren beiden Nachbarlandkreisen wird 2012 eine „Übungsleiterausbildung C Breitensport Erwachsene und Ältere“ (137 UE) angeboten:

- Bad Aibling (Termine: 14.-15.07., 21.-22.07., 28.-29.07., 02.-05.08., 11.-12.08. und 15.08.)
- Altötting (Termine: 13.-14.10., 20.-21.10., 27.-31.10., 02.-04.11., 10.11.)

Nachdem es sich um eine 1. Lizenzstufe handelt, bringt die Teilnahme Eurem Verein 650 Punkte bei der Sportförderung! Ausschreibung und Informationen dazu in unserer Homepage www.blsv-traunstein.de unter der Rubrik „Bildung“ – „Lehrgänge Bezirk“.

15-UE-Lizenzverlängerungslehrgänge in unserem Sportkreis

Wir haben uns beim BLSV Bezirk Oberbayern wieder für 2 Lizenzverlängerungslehrgänge mit 15 UE zur Durchführung bei uns im Kreis beworben:

24./25.03.2012 in Truchtlaching

Im Gleichgewicht – Propriozeptives Training für Trainierte und Anfänger (Referenten: Gabi Fastner, Till Antrack)

29./30.09.2012 in Vachendorf

Buddha Balance Einführung & Next Level (Referent: Heiko Czichoschewski)

In unseren Nachbarlandkreisen interessante Bezirkslehrgänge mit 15 UE-LZV:

06./07.10.2012 in Neuötting

Dance, Dance, Dance (Referentin: Nina Leitner)

20./21.10.2012 in Bad Aibling

Arthrotfit – Fitnesstraining rund um die arthrosebedrohten Gelenke (Referentinnen: Petra Walter und Andrea Remuta)

Die Teilnahmegebühr für alle Bezirkslehrgänge beträgt 50 Euro. Ausschreibung mit weiteren Informationen unter www.blsv-traunstein.de, Rubrik „Bildung“ – „Lehrgänge Bezirk“.



Neue Vorstandschaft

Die BSJ Kreis Traunstein hat seit November 2011 eine neue Vorstandschaft:

- Vorsitzender: Walter Pichler
- Stv. Vorsitzender: Alex Reinmiedl
- Kreisjugendsprecherin: Gabriele von Eichhorn
- Kreisjugendsprecher: ---
- Schatzmeisterin: Michaela Hillebrand
- Beisitzer: Anita Reiter, Georg Schmid, Sabine Lex, Daniela Wimmer, Thomas Hoffmann

Detaillierte Informationen unter www.bsj-traunstein.de unter der Rubrik „Unser Kreis“ – „Kreisjugendleitung“.

Neue Homepage

Die BSJ-Homepage des Sportkreises wurde neu gestaltet und an den bestehenden Auftritt der BSJ angepasst. Wir sind jedoch weiterhin unter www.bsj-traunstein.de für Euch erreichbar. Damit verbunden sind mehr Komfort für Euch, ein moderneres Design und noch mehr Informationen. Ebenso habt Ihr die Möglichkeit, in einigen Rubriken direkt auf die Haupt-BSJ-Homepage zu gelangen.

E-Mail-Adressen der Jugendleiter

Wir möchten unsere Jugendleiter/Innen im Sportkreis Traunstein künftig mit mehr Informationen versorgen. Deshalb möchten wir die Jugendleiter/Innen und auch die Stellvertreter/Innen bitten, ihre E-Mail-Adresse mitzuteilen an: daxenberger@blsv-traunstein.de.

Jugendleiterseminar in Inzell

Am 24./25. März findet im BLSV-Sportcamp Inzell unser Jugendleiterseminar statt. Eine Einladung mit allen Informationen folgt noch.

Umfrage des Landkreises Traunstein

Das Landratsamt Traunstein führt derzeit eine Befragung durch. Diese Befragung findet Ihr im Internet unter <http://demosplaner.de/verein/>

Bitte macht unbedingt mit – es müssen auch nicht alle Daten ausgefüllt werden. Hierbei geht es nicht nur um die finanzielle Ausstattung, sondern auch die allgemeinen Bedürfnisse der Vereine. Die Befragung fließt dann in die Jugendhilfeplanung des Landkreises ein. Wichtig wäre, dass sich möglichst viele Vereine daran beteiligen, denn nur so können wir Vereine dem Landkreis zeigen, wo der Schuh drückt!

Zirkusfieber am Chiemsee

„Zirkusfieber am Chiemsee“ findet vom 15. bis 17. August im Zirkuszelt Zeltplatz Schützing statt. Bereit für den Applaus in der Manage? Vorhang auf für das erste Zirkuscamp. Einrad fahren, Jonglieren, Pyramidenbauen oder als Clown das Publikum begeistern. Spiel, Spaß und Abenteuer, beim Nummernarbeiten und Präsentieren.

Interessierte Vereine sollen sich bitte melden bei: Alex Reinmiedl, Telefon: 08681/698841, E-Mail: reinmiedl@bsj-traunstein.de.



Ausbildung Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche der BSJ

Die Bayerische Sportjugend Bezirk Oberbayern bietet in Burghausen/Burgkirchen wieder eine Übungsleiterausbildung C Breitensport Kinder/Jugendliche an.

Termine: 27.-29.07., 06.-10.08. 13.-17.08., 21.-22.09.

Nachdem es sich um eine 1. Lizenzstufe handelt, bringt die Teilnahme Eurem Verein 650 Punkte bei der Sportförderung!

Detaillierte Informationen und Ausschreibung unter www.bsj-traunstein.de.

15-UE-Lizenzverlängerungslehrgang der BSJ Bezirk Oberbayern

Der BSJ Bezirk Oberbayern bietet im Landkreis Traunstein sowie in den Nachbarlandkreisen 2012 folgende Lizenzverlängerungslehrgänge (15 UE) an:

- 20./21.10.2012
Bärchen – Bewegung und Ernährung im Kindergarten und Sportverein (Töging)
- 20./21.10.2122
Turnen – Trommeln – Tanzen (Mühldorf)
- 10./11.11.2012
Ringen, Raufen, Spiele (Sportcamp Inzell)

Vereine / Übungsleiter

Wintersporttag mit Après-Ski-Party

Am 20.02.2012 veranstaltet der SC Vachendorf in Kooperation mit dem Kreisjugendring Traunstein einen Wintersporttag mit Après-Ski-Party.

Entdecke die Möglichkeiten, die der Winter bietet! Erste Versuche auf den Langlaufskiern wagen oder sich beim Infrarotgewehrschießen wie ein Biathlet zu fühlen. Eisstockschießen, Ski Alpin oder Rodeln, entscheide Dich für 2 Disziplinen.

Teilnehmen können alle Kinder und Jugendlichen des Landkreises Traunstein ab 5 Jahren.

Am Anschluss gibt es in der Turnhalle Vachendorf noch eine Après-Ski-Party (ab 10 Jahren mit Einverständnis der Eltern) mit leckeren, alkoholfreien Cocktails.

Alle weiteren Informationen unter www.bsj-traunstein.de.

Übungsleiter sucht Verein

Leichtathletik-Übungsleiter und Sportabzeichen-Prüfer aus dem Gemeindegebiet Chieming sucht einen neuen Verein. Der interessierte Verein sollte im Umkreis von Chieming sein (mit dem Radl erreichbar).

Bei Interesse bitte wenden an BLSV-Vorstandsmitglied Claudia Daxenberger, Telefon: 08667/809350, E-Mail: daxenberger@blsv-traunstein.de



Grenzübergreifende Sportveranstaltungen

Bitte Termine für grenzübergreifende Sportveranstaltungen Eurer Vereine des Zeitraums März bis Juni 2012 schnellstmöglich per E-Mail melden an: sonja.berger@salzburg.gv.at.



Sportliche Freizeitveranstaltungen des Kreisjugendrings Traunstein

Der KJR bietet 2012 eine Reihe sportlicher Freizeitveranstaltungen:

- 20.02.2012: Wintersporttag (siehe Rubrik Vereine)
- 17.03.2012: Selbstverteidigung für Mädchen
- 11.05.2012: Kletternacht
- 12.05.2012: Spielefest
- 03.08.-19.08.2012: Dance & Talk
- 03.08.-19.09.2012: Kick & Talk
- 05.-11.08./12.08.-18.08.2012: Wassersportcamp

Weitere Informationen findet Ihr unter: www.kjr-traunstein.de.

Verantwortlich:

Willi Weigl • 1. Vorsitzender
E-Mail: weigl@blsv-traunstein.de

Redaktion:

Claudia Daxenberger
E-Mail: daxenberger@blsv-traunstein.de