

Oberpfälzer Fitnessstage – Sport für Ältere in Neumarkt am 23. – 24.10.2010

Änderungen vorbehalten

Samstag, 23.10.2010					
09.30-11.00	101 Richard Wieser Fitte Ältere mit Jongliertüchern Steigerung von Bewegung und Koordination	201 Ebneth Alfons Orientierungswandern als S-Klassen-Event Theorie	301 Franz Skupin Sitztänze Bewegungsspaß auf kleinstem Raum	401 Corinna Kurnoth Fit over Fifty mit der Schwimmmudel	501 Arnold Lindner Kleine Redekunde Stolpersteine aus dem Weg räumen - Lampenfieber - falscher Atem - richtiger Auftritt
11.15-12.45	102 Richard Wieser Fitte Ältere an/mit Turnmatten Spaß, Kraft und Show	202 Ebneth Alfons Stadtralley mit Senioren Praxis	302 Franz Skupin Latin Fitness Tanzend Ausdauer trainieren	402 Corinna Kurnoth Spiel, Spaß und Entspannung im Wasser	502 Arnold Lindner Grundmuster von Standardreden - Begrüßung - Statement - mündlicher Bericht - Analyse von Beispielen
Gemeinsamer Mittagsimbiss mit Informationen aus BLSV und BTV					
13.45-15.15	103 Richard Wieser Showvorführungen mit Älteren Ideen mit Fitball, Handtüchern, und anderen Alltagsgegenständen	203 Lydia Ebneth Gesund und Fit mit Yoga - Yoga-Stellungen, Bewegungsabläufe, Atemübungen - körperliche und geistige Spannungen lösen (Yoga als Therapie) - individuelle Abwandlungen für jedes Alter	303 Franz Skupin Moderne Tanzgestaltung 50 +	403 Corinna Kurnoth Theraband – Trainingsgerät und Hilfsmittel Viel benützt, oft verkannt und neu entdeckt	503 Anton Högele Auf dem Laufenden Herz-Kreislauftraining durch Ausdauerlauf für Jungsenioren
15.30-17.00	104 Richard Wieser Easy Dance mit Älteren (auch mit bayerischen Volkstänzen)	204 Lydia Ebneth Freude, Bewegung, Entspannung - Freude mit Spiel und Spaß - Bewegung mit Konzentrations- und Koordinationsübungen - Entspannung mit Yoga und Atemübungen	304 Edith Lindner Rhythmus, Rhythmus, Rhythmus Einsatz von Musik im Sport für Ältere	404 Corinna Kurnoth Fit mit dem Stuhl Ein Trainingsgerät überall vorhanden und universell einsetzbar	504 Anton Högele „Lauf 10“ Ein Projekt des BLSV und BR Inhalte und Ziele Wege zur Umsetzung im Verein
Sonntag, 24.10.2010					
09.30-11.00	111 Marlene Groitl Brainfitness Spiele für wache Köpfe	211 Marion Hör Aktive Gymnastik gegen Osteoporose Körperwahrnehmung durch kräftigungs- und rückenstabilisierende Übungen	311 Edith Lindner Schwungvoll in den Morgen Aufwärmen mit Musik und Tanz	411 Thomas Fink Sturzprävention für Ältere (Teil 1) Grundlagen, Trainingsbereiche und Vereinskonzepete	511 Arnold Lindner „Woher nehmen und nicht stehlen?“ - Mitarbeitergewinnung - Mitarbeiterbetreuung - Wege ins Ehrenamt
11.15-12.45	112 Marlene Groitl Balancefitness	212 Marion Hör „Rückenführerschein“ S-Klasse Spielerischer Mix aus Koordination, Körperwahrnehmung und Kräftigung für den gesunden Rücken	312 Edith Lindner Handgeräte und Co Förderung der Bewegungsqualität in jedem Alter	412 Thomas Fink Sturzprävention für Ältere (Teil 2) Module für die Praxis	512 Arnold Lindner „Mein Tag hat nur 24 Stunden.“ • Selbstorganisation • Selbstmotivation • Geteilte Arbeit=halbe Arbeit
Gemeinsamer Mittagsimbiss mit Informationen aus BLSV und BTV					
13.45-15.15	113 Marlene Groitl Geh- und Gangschulung Sturzprävention durch Schulung von Sensomotorik, Körperwahrnehmung und Reaktion	213 Caro Dörfler Innovative Zirkeltrainings Kräftigung Herz-Kreislauf	313 Marion Hör Nordic Walking Ausdauer, Kräftigung und Koordination spielerisch mit den Stöcken	413 Edith Lindner Tanz- und Bewegungsgestaltung Auch für Vorführungen	513 Arnold Lindner Es ist nie zu spät für ein bürgerschaftliches Wirken - Aktive Senioren im Verein - Analysieren des Bedarfs - Rahmenbedingungen schaffen
15.30-17.00	114 Marlene Groitl Krafttraining im Alter	214 Caro Dörfler Innovative Zirkeltrainings Koordination, Spiel, Spaß	314 Marion Hör Nordic Walking Ausdauer, Kräftigung und Koordination spielerisch mit den Stöcken		514 Arnold Lindner Es ist nie zu spät für ein bürgerschaftliches Wirken - Formen von Seniorenmitarbeit - Stellenbeschreibung

Oberpfälzer Fitnessstage Sport für Ältere

Treffpunkt: Willibald-Gluck-Gymnasium
Zugang über Dr.-Grundler-Str.

Ablauf:

Ausgabe der Unterlagen: 08:30 Uhr bis 09:00 Uhr
Begrüßung und Einweisung: 09:00 Uhr in der Aula
Beginn der Lehreinheiten: 09:30 Uhr im gewählten Arbeitskreis
Ende: 17:00 Uhr (Sa. und So.)

Lizenzverlängerung (LZV) möglich für: 15 bzw. 8 UE für:

1. Lizenzstufen:

- ÜL C (Breitensport) Profil Erwachsene und Ältere (alt BLSV-A)
- ÜL C (Breitensport) Profil Kinder und Jugendliche (alt BSJ-J)
- Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit (alt BTV-T)

2. Lizenzstufen:

- ÜL B - Sport für Ältere
- ÜL B - Sport in der Prävention
- Verlängerung Plus-Punkt-Gesundheit / Sport Pro Gesundheit

Lehrgangsleitung: Edith und Arnold Lindner

Anmerkungen: Es werden nur nicht angenommene Teilnehmer informiert. Lehrgangsgebühren für nicht wahrgenommene Termine können aus verrechnungstechnischen Gründen nicht für andere Lehrgänge verwendet werden.

Rückzahlung der Gebühr bis 5 Tage vor Lehrgangsbeginn.

Die Teilnehmer sollen alle üblichen, erforderlichen Hilfsmittel (z.B. Turnmatten) möglich selbst mitbringen.

Bei Bedarf Lichtbild für LZV auf neues Formblatt zum Lehrgang mitbringen!

Anmeldung Oberpfälzer Fitnessstage senden an:

Herta Schmidt, Lessingstraße 3, 93049 Regensburg,
Tel./Fax: 0941/26359



Impression von der „Nacht des Sports“ - rund 35 Frauen und auch einige Männer haben beim Line Dance Angebot unter Leitung der Lizenztrainerin Petra Kiesewetter und ihres Ehemanns Georg Kiesewetter von den Regensburger „Bootscooter“ teilgenommen, dass die Frauenbeauftragte des BLSV-Bezirks Oberpfalz, Erika Rathgeb, organisiert hatte.

Herausgeber:

Bayerischer Landes-Sportverband
Bezirk Oberpfalz, Bezirksvorsitzender
Arnold Lindner

Redaktion:

BLSV-Bezirksgeschäftsstelle, Kumpfmühler Straße 6
93047 Regensburg, Tel. 09 41/2 97 26-0, Fax 2 97 26-18
e-Mail: geschaeftsstelle@blsv-oberpfalz.de
Homepage: www.blsv-oberpfalz.de

Layout:

H. Marquardt, 93047 Regensburg
Der „Oberpfalz-Sport“ erscheint alle zwei Monate.
Redaktionsschluss für die Ausgabe 121: 15. 08. 2010
Erscheinungstermin: 34. Kalenderwoche 2010



Anmeldung: Sport für Ältere

Oberpfälzer Fitnessstage 2010
23. - 24.10.2010
Meldeschluss: 11.10.2010

Name: _____

Anschrift: _____

Verein: _____

Tel: _____

Mail: _____

Bitte Zutreffendes ankreuzen:

- Teilnahme mit Lizenzverlängerung (incl. LZV Bearbeitung) 65.- €
- Teilnahme ohne Lizenzverlängerung 60.- €
- Teilnahme nur Samstag (8 UE) 35.- €
- Teilnahme nur Sonntag (8 UE) 35.- €
- Teilnahme ohne Vereinszugehörigkeit (2 Tage) 70.- €
- Teilnahme ohne Vereinszugehörigkeit (1 Tag) 40.- €

Ein Scheck in Höhe von _____ € liegt bei.

Überweisung an Herta Schmidt: „**Kennwort Opf. Fitnessstage**“
Kto. Nr.: 850 65 78 BLZ: 750 500 00 bei Sparkasse Regensburg
erfolgte am _____

Hiermit melde ich mich **verbindlich** zu folgenden
Unterrichtseinheiten (UE) an:

Bitte AK - Nr. eintragen!

Samstag, 23.10.2010	
09.30 - 11.00	
11.15 - 12.45	
14.00 - 15.30	
15.45 - 17.15	
Sonntag, 24.10.2010	
09.30 - 11.00	
11.15 - 12.45	
14.00 - 15.30	
15.45 - 17.15	

Für Lizenzverlängerung (LZV) bitte verbindlich angeben:

Art der Lizenzverlängerungen (falls gewünscht) _____

Bei Bedarf Lichtbild für LZV auf neues Formblatt zum
Lehrgang mitbringen!

Ort, Datum

Unterschrift

