

**Oberpfälzer BLSV-Sportaktionstag – aktiv älter werden**  
**Samstag, 05.05.2012 – Regensburg**  
**Bezirk Oberpfalz**

**WK = Workshop**

Ab 08.00 09.00	<b>Anmeldung Begrüßung</b>			
09.15-10.00	<b>Beckenbodengymnastik – etwas für mich?</b> Hauptvortrag (für alle) Referentin: Christina Drodzkowski			
10.15-11.45	<b>Core-Workout (WK 1)</b> Core = der Kern, tiefer liegende Muskelgruppen im Rumpf werden trainiert, Definierte Silhouette  <b>Referentin:</b> Claudia Friedrich	<b>AROHA (WK 2)</b> Sanftes Training, großer Effekt. Maori-Fitness  <b>Referentin:</b> Monika Engelhardt	<b>Der Beckenboden in unterschiedlichen Lebensphasen (WK 3)</b> – Praxis für den Alltag (Besondere Aspekte beim älteren Menschen)  <b>Referentin:</b> Christina Drodzkowski	<b>Indian Balance - Teil 1 -Wirbelsäulen-und Haltungsschulung (WK 4)</b> Ein Mix von Atem, Balance, Konzentrations- und Entspannungsübungen nach indianischer Musik und Spirit.  <b>Referent:</b> Johann Otte
12.00-12.45	<b>Bewegter Rücken mit Brasils (WK 5)</b> Tiefenmuskulatur und Bindegewebebestraffung  <b>Referentin:</b> Claudia Friedrich	<b>Wellness-Total (WK 6)</b> Relaxing + Entspannung pur  <b>Referentin:</b> Monika Engelhardt	<b>Sport für Ältere – neue Wege (WK 7)</b> Modelle für neue Sportgruppen, Wege zur Durchführung, Fördertöpfe  <b>Referent:</b> Arnold Lindner	<b>„Circuittraining mit dem Overball und Tubes“ (WK 8)</b>  <b>Referentin:</b> Ute Hierl
12.45-13.45	<b>Mittagspause</b>			
14.00-15.30	<b>Reaktiv Gym. (WK 9)</b> schweißtreibendes Herz-Kreiskreislauftraining intensiv gestrafft und gestärkt  <b>Referentin:</b> Uschi Schindler	<b>Ballooning (WK 10)</b> Muskeltraining überraschend anders  <b>Referentin:</b> Monika Engelhardt	<b>Tanz+Gym 50+; Teil I (WK 11)</b> (Rhythmus- und Bewegungsabläufe)  <b>Referentin:</b> Angelika Meiler	<b>Indian Balance - Teil 2 (siehe Teil 1) (WK 12)</b>  <b>Referent:</b> Johann Otte
15.45-17.00	<b>„easy moving“ (WK 13)</b> Leicht tänzerische Choreographie  <b>Referentin:</b> Uschi Schindler	<b>xZumba (WK 14)</b> (not just a Workout – it’s a party)  <b>Referentin:</b> Monika Engelhardt	<b>Tanz+Gym 50+; Teil II (WK 15)</b>  <b>Referentin:</b> Angelika Meiler	<b>Pad Toning (WK 16)</b> Neuer Trend auf Filz pads Training mit Fettverbrennungs-Modus  <b>Referentin:</b> Claudia Friedrich
17.00-17.15	<b>Abschlussgespräch</b>			

## ÜL-Fortbildung Oberpfälzer BLSV-Sportaktionstag – aktiv älter werden Samstag, 05.05.2012 – Regensburg

### Veranstaltungsort:

Sporthalle Nord / Sporthallen Hans-Herrmann-Schule  
Isarstr. 24  
93057 Regensburg

### Parkplätze:

Sie können die Parkplätze in der Tiefgarage vor der Sporthalle Nord / Hans-Herrmann-Schule benutzen.

### Check-in / Aus- und Abgabe Laufzettel / Teilnahmebestätigung:

Ab 08.00 Uhr Ausgabe der Laufzettel im Eingangsbereich der Sporthalle Nord und Eintrag in die Teilnehmerliste. Am Ende der Fortbildung ab 17.00 Uhr Abgabe der Laufzettel und Ausgabe der Teilnahmebestätigung.

### Teilnahmegebühr:

45,00 € für Mitglieder aus BLSV-Vereinen  
55,00 € für Nichtmitglieder  
Die Anmeldung wird erst mit Überweisung der Gebühr wirksam.

### Bankverbindung

Sparkasse Regensburg  
BLZ 750 500 00  
Kto.Nr. 265090  
Verwendungszweck: Sportaktionstag, „Teilnehmername“

### Verpflegung:

Das Mittagessen und ein Getränk sind in der Teilnahmegebühr inklusive. Essen- und Getränkebon erhalten die Teilnehmer beim Check-in.

### Umkleiden / Duschen:

Diese stehen in den Hallen zur Verfügung.

### Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte

### Lizenzverlängerung:

Der Lehrgang berechtigt zur Verlängerung der Lizenzen ÜL-C-Breitensport, Trainer-C-Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit, ÜL-B-„Sport in der Prävention“, ÜL-B-„Sport für Ältere“ und dem Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“.

### Wichtiger Hinweis:

Aufgrund von zu wenig Anmeldungen, Krankheit des Referenten, etc. können im Einzelfall Workshops ausfallen. Änderungen am Programm geben wir mit der Einladung oder spätestens beim Check-in bekannt. Bitte beachten Sie auch, dass Sie bei Überbelegung eines Workshops in der Alternative eingeteilt sind.

### Anmeldebestätigung/Einladung:

Die Anmeldung wird nicht bestätigt, sie erhalten jedoch ca. 2 Wochen vor der Fortbildung ein Einladungsschreiben mit allen wichtigen Infos zugesendet.

**Anmeldeschluss: 20.04.2012**

## Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zum Oberpfälzer BLSV-Sportaktionstag am 05.05.2012 in Regensburg an.

Name, Vorname:

Straße, Hs-Nr.

PLZ, Ort

Telefon:

Mail:

Verein/Organisation:

### Wahl der Workshops (bitte WK-Nr. eintragen):

Zeit	1. Wahl	Alternative
10.15 – 11.45		
12.00 – 12.45		
14.00 – 15.30		
15.45 – 17.00		

### Anmeldung senden/faxen an:

BLSV-Bezirksgeschäftsstelle  
Dr.-Gessler-Str. 2  
93051 Regensburg  
Fax: 0941/29726-18  
Mail: [geschaeftsstelle@blsv-oberpfalz.de](mailto:geschaeftsstelle@blsv-oberpfalz.de)

**Alternativ ist eine Anmeldung per E-Mail mit den oben aufgeführten Angaben und Workshop-Nr. möglich.**

