

# Veranstaltungen in Mittelfranken

## ÜL-Fortbildung 8 UE

### Fit und beweglich bleiben

|                             |   |                                       |
|-----------------------------|---|---------------------------------------|
| <b>Veranstaltungsnummer</b> | 10507FB0119   |                                       |
| <b>Start- / Enddatum</b>    | 30.03.2019 - 30.03.2019   |                                       |
| <b>Dauer</b>                | 8 UE  |                                       |
| <b>Veranstaltungsort</b>    | Scheinfeld, Kreissporthalle am<br>Gymnasium   | Landwehrstraße 11<br>91443 Scheinfeld |
| <b>Anmeldung:</b>           | Unter folgendem Link können Sie sich auch online anmelden.<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a> |                                       |

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Beschreibung</b> | <p><b>Fit und beweglich bleiben</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fitness = physische &amp; psychische Leistungsfähigkeit in Alltag, Freizeit und Sport</li><li>• Förderung der konditionellen Fähigkeiten, vor allem der Ausdauer, Kraft (weniger der Schnelligkeit) und der aktiven und passiven Beweglichkeit</li></ul>  |
| <b>Inhalte</b>      | <p>- Aufwärmen mit Schwung und Geist: Laufspiele, die auch im Geh-Tempo (je nach Können der ÜL) ausgeführt werden können, eignen sich gut zur Ausdauerförderung und zur Sturzprophylaxe; variantenreiche Aufgabenstellungen fördern außerdem die kognitiven Fähigkeiten Ziel: Erwärmung der Muskulatur, Anregung des Herz-Kreislauf-Systems und Aktivierung des Nervensystems</p> <p>- Sitztänze: Auch für mobilitätseingeschränkte Sportler/innen besteht die Möglichkeit, die Freude am Tanz zu erleben und ganz nebenbei die konditionellen sowie die koordinativen Fähigkeiten zu fördern. Das Erlernen der Arm- und Beinbewegungen fördert und erhält die geistige Kompetenz. Übungen in Theorie und Praxis</p> <p>- Kleine Kreistänze: Durch die Bewegung im Raum wird neben den oben genannten Fähigkeiten auch noch die räumliche Koordination gefördert. Auch das sozial-kommunikative Miteinander kommt nicht zu kurz. Übungen in Theorie und Praxis</p> <p>- Schwung, Mobilisierung und Kräftigung mit dem Gymnastikstab: Gymnastikstäbe sind in jeder Turnhalle vorhanden und können vielseitig eingesetzt werden. Ein großer Vorteil des Gymnastikstabes ist sein leichtes Gewicht; trotzdem unterstützt er die Qualität der Bewegungsausführung</p> |

- Spiel und Übungsformen mit dem Redondoball: Der Redondoball ist durch seine gute Griffigkeit im Seniorensport optimal und vielseitig einsetzbar. Durch die Regulierung der Größe mittels eines Strohhalmes lässt sich der Redondoball im Kräftigungs- sowie im Mobilisations- und Dehnungsprogramm einsetzen. Auch als Spielball bietet er sich an, da er durch sein weiches Material auch von ängstlichen Sportlern gern genommen wird und Verletzungen durch Treffer vermieden werden

- Entspannung: Durch verschiedene Übungen werden Spannungszustände, Stress und Ängste abgebaut. Auch im Seniorensport ist es wichtig, ein inneres Gleichgewicht und Wohlbefinden aufzubauen. Einfache Tai-Chi-Formen oder Elemente aus dem „Indian Balance“ lassen sich gut für einen harmonischen und entspannten Stundenausklang verwenden. Übungen in Theorie und Praxis.

|  |   |
|--|---|
| <b>Zielgruppe</b>                            | Übungsleiter/innen und Helfer/innen   |
| <b>Teilnahmevoraussetzung</b>                | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein   |
| <b>Veranstaltungsleitung</b>                 | Hildegard Schlez  |
| <b>Referenten</b>                            | Yvonne Schamel  |
| <b>Lizenzverlängerungen</b>                  | Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)<br>Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche<br>Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere<br>Übungsleiter B Sport für Ältere<br>Übungsleiter B Sport in der Prävention |
| <b>Termin</b>                                | <b>30.03. 09:00 Uhr - 30.03. 16:00 Uhr:</b> Scheinfeld, Kreissporthalle am Gymnasium  |
| <b>Veranstaltungspreis<br/>BLSV-Mitglied</b> | <b>35,00 €</b>  |
| <b>Meldeschluss</b>                          | <b>29.03.2019</b>   |
| <b>Anzahl der Plätze</b>                     | 30  |
| <b>Veranstalter</b>                          | Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Neustadt/Aisch - Bad Windsheim   |
| <b>Ansprechpartner</b>                       | Michaela Tesauo, <a href="mailto:lehrgang@blsv-mfr.de">lehrgang@blsv-mfr.de</a>   |