

Liebe Vereinsvorstände,
zum Jahresausklang möchte ich Euch bereits einige Informationen für das Jahr 2020 geben.

BLSVdirekt in Rosenheim

Zusammen mit dem BLSV-Kreis Rosenheim findet für Euch am Donnerstag, den 13.02.2020, in Rosenheim ein BLSVdirekt in Gasthof Höhensteiger statt.

Die Einladung habt ihr die letzten Tage bereits per E-Mail erhalten, sie ist aber auch in unserer Homepage unter www.blsv-traunstein.de abrufbar.

Wir würden uns über eine rege Teilnahme freuen.

Seminare für Ehrenamtliche vom LKR Traunstein 2020

Die Freiwilligenagentur des Landkreises Traunstein bietet 2020 wieder einige interessante Seminare an:

- 18.01.2020: Seminar Führungskräfte gewinnen – wie Sie einen neuen Vereinsvorstand finden
- 01.02.2020: Seminar Fit für den Verein – für Vereinsvorstände und solche, die es werden wollen
- 15.02.2020: Vereinsmarketing
- 14.03.2020: Damit das Ehrenamt weiterhin Freude macht – Ressourcen (Kräfte) schonen beim Engagement im Verein
- 27.11.2020: Zeitgemäße Vereinsführung

Detaillierte Informationen zu allen Seminaren findet ihr unter: www.blsv-traunstein.de.

Broschüre „BLSV-Servicekatalog“

Im Herbst hat der BLSV eine neue Broschüre „BLSV-Servicekatalog“ veröffentlicht.

Die Broschüre findet ihr als PDF-Datei unter: www.blsv-traunstein.de.

Aktualisierte Broschüre „Sportvereine bei der VBG“

Als gesetzlicher Unfallversicherer für Sportvereine klärt die VBG in der aktualisierten Broschüre auf. Sie zeigt anschaulich die versicherungstechnischen Regelungen nach Tätigkeiten und Personengruppen, informiert über den jeweils bestehenden oder empfohlenen Versicherungsschutz. Es wird erläutert, was die VBG im Schadensfall leistet und welche Hilfestellungen sie bietet, um Unfälle zu vermeiden.

Die Broschüre findet ihr als PDF-Datei unter: www.blsv-traunstein.de.

Verantwortlich für den BLSV/BSJ-Newsletter:

**Claudia Daxenberger (BLSV-Kreisvorsitzende
Sonnleitenstr. 9 * 83376 Truchtlaching**

Telefon: 08667/809350 * Mobil: 0160/93581777 *

E-Mail: daxenberger@blsv-traunstein.de * www.blsv-traunstein.de

Lehrgänge mit Lizenzverlängerung 2020

Beigefügt findet Ihr Informationen zu unseren Kreis- und Bezirkslehrgänge im Sportkreis Traunstein. Alle Lehrgänge sind bereits im BLSV-Qualinet (www.blsv-qualinet.de) eingestellt und buchbar.

Details zu den Lehrgängen (insbesondere welche Lizenzen verlängert werden können) findet Ihr auch in unserer Homepage www.blsv-traunstein.de, Rubrik Bildung – Lehrgänge Kreis / Lehrgänge Bezirk.

Teil-LZV-Kreislehrgang (8 UE): Neuroathletik (Qualinet-Nr. 10106FB0120)

04.04.2020	Turnhalle SV Truchtlaching	Referent: Jens Worg
------------	----------------------------	---------------------

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse revolutionieren derzeit die Trainingslehre und den Spitzensport. Optimale körperliche Leistung ist nur möglich, wenn das Gehirn hochwertige Informationen von Augen, Gleichgewichtssinn und Körper erhält. Mit dem revolutionären Ansatz der Neuroathletik lassen sich die Informationsaufnahmen und -verarbeitung gezielt trainieren und die sportliche Leistung erheblich verbessern. Mit dieser Fortbildung wird gezeigt, wie Neuroathletik in jedes sportliche Training integriert werden kann. Die Übungen werden leicht verständlich vorgestellt und können überall mit geringem Aufwand trainiert werden. Egal ob Profi- oder Freizeitsport, dieses neue Training bringt jeden Athleten entscheiden voran.

LZV-Bezirkslehrgang (15 UE): Pilates Ideen (Qualinet-Nr. 101FB3220)

18./19.07.2020	BLSV Sportcamp Inzell	Referentin: Yvette Katzer-Gruber
----------------	-----------------------	----------------------------------

Pilates bleibt immer im Trend und ist beliebt bei jung und alt. An diesem Wochenende werden wir zahlreiche Stundenbilder besprechen und praktizieren. Wir betrachten das Powerhouse mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen und ergänzen die klassischen Übungen mit modernen Ideen, Faszien Pilates, Functional Pilates, Pilates für den Rücken, Pilates mit Kleingeräten etc. Masterclass 1 Faszien Pilates, Masterclass 2 Functional Pilates, Masterclass 3 Pilates Flow, Masterclass 4 Pilates mit Gerät (z.B. Brasil, Redondoball, Peziball, Theraband, Stab).

Teil-LZV-Kreislehrgang (8 UE): In die Skisaison mit neuem Leistungspotential (Qualinet-Nr. 10106FB0220) – KOOPERATIONSPARTNER: SV CHIEMGAU

04.10.2020	Turnhalle SV Truchtlaching	Referent: Jens Worg
------------	----------------------------	---------------------

Fit durch den Winter und mit neuem Leistungspotenzial in die kommende Saison starten. Mit diesem Workshop bekommt ihr das Rüstzeug, um für euch ein effektives Ausgleichstraining zu erstellen und durchzuführen. Lernt skispezifische Schwachstellen kennen, erkennen und diese effektiv zu bekämpfen. Der angebotene Lehrgang dient mit Theorie und Praxis der Qualitätssicherung und -weiterentwicklung. Durch „funktionelles Training“ mit dem eigenen Körper verbessert ihr die Kraft, Flexibilität und Stabilität des Rumpfes und Bewegungsapparates. Dieser Mehrwert hilft nicht nur um beschwerdefrei auf der Piste auf Touren unterwegs zu sein, sondern wird auch euer Potenzial in der Fahrtechnik einen großen Schritt voranbringen. Im Lehrgang enthalten ist ein Skript zu den Inhalten mit umfangreicher Übungssammlung.

Diese Fortbildung wird vom SV 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 Jahrsfortbildung des SV Chiemgau) ist aber dennoch erforderlich.

Teil-LZV-Kreislehrgang (8 UE): Sensomotorisches koordinatives Stabilitätstraining (Qualinet-Nr. 10106FB0320)		
10.10.2020	Turnhalle SV Truchtlaching	Referentin: Claudia Hölzl
<p>Auf Pads, gerollten Matten, Weichbodenmatten, verschiedenen Bällen oder Geräten mit loser Masse usw. wird besonders die Wahrnehmung geschult, die gelenkstabilisierende Muskulatur gefordert und zusätzliche Reize auf neuromuskulärer Ebene gesetzt. Das Training auf instabilen Untergrund ist intensiver als auf ebenen Boden und fördert die Stabilität auch für leistungsorientierte Sportler. Bewegungsabläufe werden durch kontinuierliches Training besser abgespeichert und harmonischer. Die Schulung des Gleichgewichts setzt Schwerpunkte auf die Kraft und Sensomotorik, die einfach beschrieben das Zusammenspiel zwischen Nervenbahnen (Sensorik) und der motorischen Antwort über Muskeln, Sehnen und Bänder darstellt. Das Training bildet u.a. auch einen wichtigen Baustein zur Sturzprophylaxe und sollte schon in jüngeren Jahren als Prävention einen festen Platz in den Übungseinheiten finden. In Kombination mit verschiedenen Geräten und Bewegungsaufgaben kann sich dabei die Mobilität verbessern. In der Theorie sprechen wir über die Wichtigkeit des Trainings. Im Praxisteil verwenden wir verschiedene Bälle, Minibänder und Pads bzw. gerollte Matten.</p>		



Veranstaltungen/Lehrgänge der BSJ		
Wintersporttag - Behinderte und Nichtbehinderte gemeinsam im Schnee		
24.02.2020	Sportcamp Inzell	
Sportjugendforum		
21./22.03.2020	Sportcamp Inzell	
Infoabend Aufsichtspflicht		
20.04.2020	Traunstein, Schnitzlbaumer	
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche		
18.07.2020-19.09.2020	Traunreut, TuS	
Übungsleiter B Sport im Elementarbereich (gültige 1. Lizenzstufe Voraussetzung)		
02.11.2020-07.11.2020	Trostberg	

Detaillierte Informationen zu o.g. Veranstaltungen/Lehrgänge der BSJ unter:
www.bsj-traunstein.de

Terminübersicht BLSV/BSJ Kreis Traunstein	
13.02.2020	BLSVdirekt in Rosenheim
24.02.2020	Wintersporttag der BSJ in Inzell
21./22.03.2020	Sportjugendforum der BSJ in Inzell
04.04.2020	Teil-LZV Kreislehrgang „Neuroathletik“ in Truchtlaching
20.04.2020	Infoabend Aufsichtspflicht der BSJ in Traunstein
18./19.07.2020	LZV-Bezirkslehrgang „Pilates Ideen“ in Inzell
ab 18.07.2020	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche (125 UE) in Traunreut
04.10.2020	Teil-LZV Kreislehrgang „In die Skigymnastik mit neuem Leistungspotential“ in Truchtlaching
10.10.2020	Teil-LZV Kreislehrgang „Sensomotorisches koordinatives Stabilitätstraining“ in Truchtlaching
ab 02.11.2020	Übungsleiter B Sport im Elementarbereich in Trostberg

**Der BLSV Kreis Traunstein sowie die BSJ Kreis Traunstein
wünschen Euch ein**

