

bildung im sport

www.blsv-qualinet.de

2019



**ÜBUNGSLEITER
FIT FÜR DIE ZUKUNFT
TRAINER
VEREINSMANAGER**

BSJ
BAYERISCHE
SPORTJUGEND

BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.



ARAG. Auf ins Leben.

Abfahren auf Sicherheit: unsere Kfz-Zusatzversicherung

Vorfahrt für vollen Versicherungsschutz! Mit der ARAG Kfz-Zusatzversicherung sind Mitglieder und Helfer Ihres Vereins sicher unterwegs. Europaweit. Versichert sind alle Unfallschäden an Fahrzeugen, die im Auftrag des Vereins genutzt werden – dies gilt neben Pkw auch für Krafträder und Wohnmobile bis 2,8 Tonnen.

Mehr Infos unter www.ARAG.de



Rechtsschutz
inklusive



bildung im sport

Das Bildungsprogramm des **Bayerischen Landes-Sportverbandes e.V.** und der **Bayerischen Sportjugend**.

Inhaltsverzeichnis

● Vereinsmanagement	
▶ Ausbildungen	4
▶ Fortbildungen	6
● Sportpraxis	
▶ Ausbildungen	15
▶ BLSV-Zertifikate	28
▶ Specials	37
▶ Fortbildungen	48
● Allgemeine Informationen	92
● Vereinservice	100

Liebe sportbegeisterte und bildungsfreudige Leserinnen und Leser,

für das Jahr 2019 haben wir für Sie wieder viele Bildungsveranstaltungen im Vereinsmanagement und in der Sportpraxis geplant.

Auf drei Bildungs-Highlights möchte ich Sie ganz besonders aufmerksam machen. Das ist zum einen der 9. Bayerische Sportkongress, der am 12./13. Oktober 2019 an der Sportschule Oberhaching stattfindet. Zum anderen darf ich Ihnen den eintägigen Mini-Kongress „ÜL-Junior aktiv“ am 4. Mai 2019 in Buchloe ans Herz legen. Bei dieser Fortbildung steht die Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen im Mittelpunkt. Zum dritten ist das neue BLSV-Zertifikat „Outdoorfitness“ im Programm des BLSV sicherlich für viele Trainer und Übungsleiter, die mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen arbeiten, ein sehr attraktives und aktuelles Bildungsangebot.

Einen besonderen Fokus legen wir in 2019 auf den Ausbau und die Weiterentwicklung der Bildungsveranstaltungen im Vereinsmanagement. Ich bin davon überzeugt, dass unsere Vereine nur dann erfolgreich in der künftigen Sportlandschaft bestehen können, wenn sie sich vor allem auch in der Vereinsführung und im Vereinsmanagement gut aufstellen und weiterentwickeln.

Zum Schluss das Thema E-Learning: Wir werden das Lernformat Blended-Learning einführen. Das heißt, dass Bildungsveranstaltungen in Kombination von virtuellen (E-Learning-)Einheiten daheim und Präsenzstunden am Lernort durchgeführt werden. Der Einstieg erfolgt mit Themen aus dem Vereinsmanagement.

Ich bin sicher, Sie finden für sich und Ihren Verein das richtige Angebot. Bleiben Sie neugierig und freuen Sie sich mit uns auf ein interessantes Bildungsjahr 2019.

Ihr Klaus Drauschke, Vizepräsident Breitensport und Bildung



VEREINSMANAGEMENT LIZENZAUSBILDUNGEN

Das erfolgreiche Führen eines zukunftsorientierten Sportvereins will gelernt sein. Gerade in Zeiten, in denen die Anspruchshaltung von Mitgliedern und potenziellen Neumitgliedern immer höher wird, gilt es, attraktive und zielgruppengerechte Konzepte zu entwickeln und dabei vereinssteuer- und versicherungsrechtliche Aspekte nicht aus den Augen zu verlieren. Ein breitgefächertes Wissen und unterschiedliche Kompetenzen in verschiedenen Bereichen sind hierzu erforderlich.

Der BLSV greift diese Anforderungen an die bayerischen Sportvereine auf und offeriert Bildungsangebote im Vereins- und Verbandsmanagement, die exakt auf die Bedürfnisse ehren- und hauptamtlicher Führungskräfte abgestimmt sind. Die Lizenzausbildungen zum Vereinsmanager, durchgeführt nach den Rahmenrichtlinien des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), vermitteln Führungskräften im organisierten Sport Kenntnisse und Fähigkeiten, die im Rahmen der täglichen Aufgabenbewältigung von zentraler Bedeutung sind.

Bei den geplanten Intensivseminaren werden speziell ausgewählte und aktuelle Themen vermittelt, die für das Führen und Managen eines Vereins erforderlich sind.

ZUSATZ-QUALIFIKATIONEN UND FORTBILDUNGEN	BLSV-ZERTIFIKAT	FORTBILDUNGEN INTENSIVSEMINARE INFO-VERANSTALTUNGEN ABENDWORKSHOPS	
	IM BLENDED LEARNING FORMAT 25 UE	3 UE / 5 UE / 8 UE / 15 UE	
2. LIZENZSTUFE	VEREINSMANAGER B		
	Modul Marketing/ Öffentlich- keits- arbeit 30 UE	Modul Finanzen 30 UE	Modul Recht (geplant in 2020) 30 UE
2 MODULE = 60 UE			
1. LIZENZSTUFE	VEREINSMANAGER C		
	120 UE		

● Vereinsmanager C - 1. Lizenzstufe

Die Vereinsmanager C Ausbildung umfasst 120 Unterrichtseinheiten und kann in Form eines Kompakt- oder Blocklehrgangs absolviert werden. In der Ausbildung werden alle wichtigen Grundlagen rund um den Sportverein und Sportverband vermittelt.

Hinweis: Im Rahmen der Vereinspauschale wird die Vereinsmanager C Lizenz gefördert.

Inhalte

- ▶ Informationen über den organisierten Sport in Bayern und Deutschland
- ▶ Aktuelle Themen der Sportentwicklung/-politik
- ▶ Grundlagen der Führung, Verwaltung und Organisation von Sportvereinen/-fachverbänden
- ▶ Einführung in Steuern und Finanzen
- ▶ Grundlagen des Marketings und der Öffentlichkeitsarbeit
- ▶ Vereinsrecht

Nutzen

- ▶ Erweiterung des eigenen Know-hows durch Vermittlung von grundlegendem Wissen zu zentralen Themen des Sportmanagements
- ▶ Erlernen von Methoden des Selbstmanagements, der Teamführung und der Projektarbeit
- ▶ Erkennen und Beheben von Problemfeldern
- ▶ Steigerung der Handlungssicherheit

Zielgruppe

- ▶ ehren- und hauptamtliche Führungskräfte und Mitarbeiter in Sportvereinen und -verbänden
- ▶ (Sport-) Studierende

Teilnahmevoraussetzung

- ▶ Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Blocklehrgänge

VA-Nr.	301VMC0319
Ort	87439 Kempten
Termin	03.-05.05., 17.-19.05., 24.-26.05., 31.05.-02.06.2019

VA-Nr.	301VMC0219
Ort	92318 Neumarkt i. d. Opf.
Termin	18.-20.10., 25.-27.10., 08.-10.11., 15.-17.11.2019

Veranstaltungspreis	380 Euro
Frühbucherpreis	350 Euro (bis 07.02.2019 und 26.07.2019)

Kompaktlehrgänge

VA-Nr.	301VMC0119
Ort	82041 Oberhaching
Termin	14.03. bis 24.03.2019
Veranstaltungspreis*	660 Euro
Frühbucherpreis*	610 Euro (bis 20.12.2018)

VA-Nr.	301VMC0419
Ort	91286 Obertrubach
Termin	24.10. bis 03.11.2019
Veranstaltungspreis	380 Euro
Frühbucherpreis	350 Euro (bis 01.08.2019)

* Übernachtung im Doppelzimmer und Verpflegung sind im Veranstaltungspreis enthalten.

● Vereinsmanager B - 2. Lizenzstufe

Die Vereinsmanager B Ausbildung baut auf den im Rahmen der 1. Lizenzstufe vermittelten Kenntnissen auf und beleuchtet in Form von Modulen zentrale Themengebiete der Vereins- und Verbandsarbeit.

Die vier Module der Vereinsmanager B Ausbildung lauten:

- ▶ Marketing/Öffentlichkeitsarbeit
- ▶ Finanzen
- ▶ Kommunikation und Führung
- ▶ Recht

Da nach DOSB-Richtlinien eine Vereinsmanager B Lizenz erst dann erreicht ist, wenn mindestens 60 Unterrichtseinheiten absolviert wurden, ist zur Erlangung der 2. Lizenzstufe die Teilnahme an zwei Modulen innerhalb von zwei Jahren notwendig.

Hinweis: Seit 2017 wird die Vereinsmanager B Lizenz im Rahmen der Vereinspauschale mit 325 Punkten gefördert.

Teilnahmevoraussetzung

- ▶ Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
- ▶ Gültige Vereinsmanager C Lizenz
- ▶ Ehrenamtliche Tätigkeit im Sportverein

● Modul Marketing/Öffentlichkeitsarbeit (30 UE)

Inhalte

- ▶ Marketing-Management-Konzepte (Begriffe, Analysen, Realisation)
- ▶ Marketing-Instrumente (Marketingmix, Werbung)
- ▶ Veranstaltungs-/Event-Management
- ▶ Lehrplanspiel (Gruppenarbeit zu o. g. Themenkomplexen)
- ▶ Tipps und Ideen zu Sportprogramm und -betrieb
- ▶ Aktiver Erfahrungsaustausch

VA-Nr.	301VMB0219
Ort	82041 Oberhaching
Termin	21.02. bis 24.02.2019
Veranstaltungspreis*	310 Euro

VA-Nr.	301VMB0419
Ort	82041 Oberhaching
Termin	21.11. bis 24.11.2019
Veranstaltungspreis*	310 Euro
Veranstaltungspreis*	270 Euro (bis 29.08.2019)

* Übernachtung im Doppelzimmer und Verpflegung sind im Veranstaltungspreis enthalten.

● Modul Finanzen (30 UE)

Inhalte

- ▶ Der wirtschaftlich orientierte Verein (Vereinsanalyse und Zielsetzung)
- ▶ Der Verein als Unternehmer (Pflichten und Rechte)
- ▶ Finanzmanagement (Finanzplanung, Eigen-/Fremdfinanzierung, Haushaltswesen)
- ▶ Aufgaben-/Verantwortungsbereich des Schatzmeisters/Kassiers
- ▶ Spezielles Führungs- und Fachwissen (Vereinsfinanzordnung, Förderverein, Kassenprüfer/Revisor)
- ▶ Lehrplanspiele zum „modernen Vereins-Finanzkonzept“ (praktische Übungen und Fallbeispiele)
- ▶ Vermittlung von spezifischem Führungs- und Fachwissen
- ▶ Erkennen und Beheben von Problemfeldern im Finanzmanagement

VA-Nr.	301VMB0119
Ort	82041 Oberhaching
Termin	24.01. bis 27.01.2019
Veranstaltungspreis*	310 Euro

VA-Nr.	301VMB0319
Ort	82041 Oberhaching
Termin	04.07. bis 07.07.2019
Veranstaltungspreis*	310 Euro
Veranstaltungspreis*	270 Euro (bis 11.04.2019)

* Übernachtung im Doppelzimmer und Verpflegung sind im Veranstaltungspreis enthalten.

● Modul Kommunikation und Führung (30 UE)

Inhalte

- ▶ Grundlagen der Vereinsführung
- ▶ Konfliktmanagement
- ▶ Durchsetzungsfähigkeit
- ▶ Personalgewinnung/-entwicklung
- ▶ Change-Management
- ▶ Auftritt als Führungskraft

VA-Nr.	301VMB0519
Ort	Nürnberg oder Erlangen
Termin	11.07. bis 14.07.2019
Veranstaltungspreis*	310 Euro
Veranstaltungspreis*	270 Euro (bis 19.04.2019)

* Übernachtung im Doppelzimmer und Verpflegung sind im Veranstaltungspreis enthalten.



Förderung der Vereinsmanager Lizenzen

Vereinsmanager Lizenzen sind in der Vereinspauschale bezuschungsfähig, wenn mindestens eine anerkannte vollwertige Übungsleiter C oder Trainer C Lizenz (650 Punkte) zur Bezuschussung eingereicht wird.

Pro Verein kann maximal eine Vereinsmanager C Lizenz mit 650 Punkten bezuschusst werden, jede weitere Vereinsmanager C Lizenz wird mit 325 Punkten gewertet.

Vereinsmanager B Lizenzen werden mit 325 Punkten gewertet.

VEREINSMANAGEMENT FORTBILDUNGEN

Verlängerung der Vereinsmanager C Lizenz

Eine Verlängerung der Vereinsmanager C Lizenz wird durch die Teilnahme an Fortbildungsangeboten im Umfang von mindestens 15 Unterrichtseinheiten (UE) erreicht.

Dies entspricht:

- ▶ 3 Intensivseminaren à 5 UE,
 - ▶ 2 Intensivseminaren à 8 UE oder
 - ▶ 2 Intensivseminaren à 5 UE plus 1 Intensivseminar à 8 UE
- oder
- ▶ 1 Kompaktlehrgang zur Lizenzverlängerung à 15 UE.

Die Ausbildung zum Vereinsmanager B verlängert ebenfalls die Vereinsmanager C Lizenz.

Verlängerung der Vereinsmanager B Lizenz

Idealerweise erfolgt die Verlängerung der 2. Lizenzstufe durch die Teilnahme an einem weiteren Modul der Vereinsmanager B Ausbildung. Eine Lizenzverlängerung kann, analog zur Vereinsmanager C Lizenzverlängerung, auch durch die Teilnahme an Intensivseminaren (mindestens 15 UE) erreicht werden.

Hinweis für Inhaber der Vereinsmanager-A-Lizenz:

Diese Lizenzstufe kann seit 2013 nicht mehr in Bayern verlängert werden.

● Kompaktlehrgang zur Lizenzverlängerung für Vereinsmanager

Bei dieser Veranstaltung (15 UE) wiederholen lizenzierte Vereinsmanager zentrale Lerninhalte.

Es werden aktuelle Themenstellungen aus den Bereichen Vereinsrecht, Steuern und Finanzen sowie Führung und Organisation behandelt.

Teilnahmevoraussetzung

- ▶ Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
- ▶ Vereinsmanager C oder B Lizenz

Lizenzverlängerungen

- ▶ Vereinsmanager C
- ▶ Vereinsmanager B

VA-Nr.	301LZV0119
Ort	93413 Cham
Termin	23.11. bis 24.11.2019
Veranstaltungspreis	120 Euro
Veranstaltungspreis	100 Euro (bis 31.08.2019)

INTENSIVSEMINARE

Die Intensivseminare des BLSV greifen zentrale und aktuelle Fragestellungen der täglichen Vereinsarbeit auf.

Die Seminare lassen sich vier Themenschwerpunkten

- ▶ Verwaltung und Management,
- ▶ Steuern und Finanzen,
- ▶ Öffentlichkeitsarbeit und Marketing sowie
- ▶ Persönlichkeit und Interaktion

zuordnen.

Die Teilnahme an den Intensivseminaren steht allen Interessierten offen. Vereinsmanager können durch die Teilnahme an den Intensivseminaren (insgesamt 15 UE) ihre Vereinsmanager Lizenz verlängern.

Die Teilnahme an den Intensivseminaren „Persönlichkeit und Interaktion“ verlängert das DOSB-Ausbilderzertifikat.

Verwaltung und Management

● Das ABC des Vereinsmanagements

Diese Grundkenntnisse brauche ich als Vereinsmitarbeiter!

Was machen der BLSV und die BSV? An wen kann ich mich wenden, wenn ich Fragen bei der Vereinsarbeit habe? Neben Antworten auf diese zentralen Fragestellungen wartet das Intensivseminar mit einer ganzen Reihe von Informationen auf. Die Vorteile eines „e.V.“ und der Aufbau einer zeitgemäßen Vereinsatzung werden ebenso thematisiert wie Fragen der Buchführung und des Versicherungsschutzes. Darüber hinaus werden Erläuterungen zum Bestandserhebungsverfahren, den neuen staatlichen Sportförderrichtlinien im Sportstättenbau, den Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten in Sportpraxis und -management sowie zu VBG und GEMA gegeben. Praktische Tipps für eine erfolgreiche Vereinsarbeit runden das Angebot ab.

Inhalte

- ▶ Informationen über den organisierten Sport in Bayern
- ▶ Aktuelle Entwicklungen in den Bereichen Versicherung, Recht und Förderung
- ▶ Aus- und Weiterbildungsangebote des BLSV
- ▶ Vermittlung von Kenntnissen über den BLSV und Nennung von Ansprechpartnern
- ▶ Praktische Hilfestellungen für die Arbeit im Sportverein

Zielgruppe

- ▶ Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte und Mitarbeiter von Sportvereinen
- ▶ (Sport-)Studierende, Sportfachwirte, Sportkaufleute und Interessierte



Sportbezirk Oberfranken

VA-Nr.	30104ISVM0119
Ort	96215 Lichtenfels
Termin	23.02.

Sportbezirk Oberpfalz

VA-Nr.	30103ISVM0119
Ort	91275 Auerbach
Termin	06.04.

Sportbezirk Niederbayern

VA-Nr.	30102ISVM0119
Ort	94327 Bogen
Termin	06.07.

Sportbezirk Oberbayern

VA-Nr.	30101ISVM0119
Ort	80992 München
Termin	12.10.

Sportbezirk Schwaben

VA-Nr.	30107ISVM0119
Ort	87439 Kempten
Termin	12.10.

Veranstaltungspreis	BLSV-Mitglieder: 65 Euro Nicht-Mitglieder: 95 Euro
Frühbucherpreis*	BLSV-Mitglieder: 55 Euro Nicht-Mitglieder: 85 Euro
Referent	Ewald Trost, Harald Heintze (Schwaben)
Umfang	8 UE

* Der Frühbucherpreis gilt bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

● Moderne Geschäftsmodelle im Sportverein

Trends und Potenziale des Sportvereins erkennen und umsetzen!

Der Sportverein als Spiegel der Gesellschaft ist deren Änderungen als sozialer Dienstleister direkt unterworfen. Die Schaffung neuer Angebote, Angleichung der Personalstruktur und auch die Änderung der Vereinsstruktur tragen diesen Entwicklungen Rechnung. Eine verbesserte Gewinnung und Bindung von Mitgliedern und Ehrenamtlichen machen den Sportverein fit für die Zukunft. In diesem Intensivseminar lernen Sie systematische Herangehensweisen zur Erschließung der Potenziale kennen.

Inhalte

- ▶ Angebotsentwicklung (Analysen, Zielgruppenorientierung, Kommunikation, Angebotsmerkmale)
- ▶ Personalkoordination (Grundlagen, Aufgabenprofile, Bindung, Kommunikation, Sensibilisierung)
- ▶ Vereinsverschmelzung (Vorbereitung und Erfordernisse)

Zielgruppe

- ▶ Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte und Mitarbeiter von Sportvereinen
- ▶ (Sport-)Studierende, Sportfachwirte, Sportkaufleute und Interessierte

Sportbezirk Mittelfranken

VA-Nr.	30105ISVM0819
Ort	N. N.
Termin	11.05.

Sportbezirk Oberbayern

VA-Nr.	30101ISVM0919
Ort	80992 München
Termin	21.09.

Veranstaltungspreis	BLSV-Mitglieder: 65 Euro Nicht-Mitglieder: 95 Euro
Frühbucherpreis*	BLSV-Mitglieder: 55 Euro Nicht-Mitglieder: 85 Euro
Referent	Florian Scherbauer
Umfang	8 UE

● Digitalisierung im Sport

So sieht der Verein der Zukunft aus!

Die Digitalisierung ist der Megatrend unserer Zeit und sie macht auch vor der Sportwelt keinen Halt. Also sollte man sich am besten jetzt damit auseinandersetzen und die Zukunft aktiv gestalten. Wohin die Reise geht, welche Chancen und Risiken damit verbunden sind? Das und vieles mehr erfahren Sie in diesem Seminar.

Inhalte

- ▶ Allgemeine Kompetenzen
- ▶ Aktuelle Entwicklungen (Freistaat Bayern, EU, E-Sports, Wearables)
- ▶ Digitale Geschäftsstelle/Verwaltung
- ▶ Change-Management

Zielgruppe

- ▶ Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte und Mitarbeiter von Sportvereinen
- ▶ (Sport-)Studierende, Sportfachwirte, Sportkaufleute und Interessierte

Sportbezirk Mittelfranken

VA-Nr.	30105ISVM0219
Ort	N.N.
Termin	18.05.

Sportbezirk Unterfranken

VA-Nr.	30106ISVM0119
Ort	97080 Unterdürrbach
Termin	01.06.

Sportbezirk Schwaben

VA-Nr.	30107ISVM0219
Ort	86159 Augsburg
Termin	21.09.

Sportbezirk Oberpfalz

VA-Nr.	30103ISVM0219
Ort	95666 Mitterteich
Termin	19.10.

Veranstaltungspreis	BLSV-Mitglieder: 65 Euro Nicht-Mitglieder: 95 Euro
Frühbucherpreis*	BLSV-Mitglieder: 55 Euro Nicht-Mitglieder: 85 Euro
Referent	Florian Kuiper
Umfang	8 UE

* Der Frühbucherpreis gilt bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Steuern und Finanzen

● Das 1x1 der Finanzen

Das muss ich bei der Buchführung und Steuern im e.V. beachten!

Aufgrund gesetzlicher Vorgaben sind alle Vereine verpflichtet, ordnungsgemäß Rechnung zu legen. Am Ende einer Rechnungsperiode, in der Regel am Ende des Geschäftsjahres, werden die Konten abgeschlossen und eine Bilanz sowie eine Gewinn- und Verlustrechnung erstellt, die den Stand des Vermögens und der Schulden des Vereins dokumentieren.

Inhalte

- ▶ Erläuterung von Rechnungslegungssystemen
- ▶ Darstellung steuerlicher Anforderungen
- ▶ Anforderungen aus öffentlichem Zuwendungsrecht
- ▶ Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung mit Beispielen
- ▶ Sinnvoller Aufbau von Kontenrahmen und die Gestaltung der Jahresrechnung
- ▶ Haushaltsplanung
- ▶ Laufende Buchführung und Kostenrechnung/Controlling
- ▶ Ehrenamtszuschale
- ▶ Bildung von Rücklagen

Zielgruppe

- ▶ Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte und Mitarbeiter von Sportvereinen
- ▶ (Sport-)Studierende, Sportfachwirte und Interessierte

Sportbezirk Unterfranken

VA-Nr.	30106ISSF0119
Ort	63741 Aschaffenburg-Nilkheim
Termin	23.02.

Sportbezirk Mittelfranken

VA-Nr.	30105ISSF0119
Ort	N.N.
Termin	11.05.

Sportbezirk Schwaben

VA-Nr.	30107ISSF0119
Ort	N.N.
Termin	28.09.

Sportbezirk Oberbayern

VA-Nr.	30101ISSF0119
Ort	85435 Erding
Termin	16.11.

Sportbezirk Oberpfalz

VA-Nr.	30103ISSF0119
Ort	93128 Regenstauf
Termin	23.11.

Sportbezirk Oberfranken

VA-Nr.	30104ISSF0119
Ort	91358 Kunreuth
Termin	07.12.

Veranstaltungspreis	BLSV-Mitglieder: 65 Euro Nicht-Mitglieder: 95 Euro
Frühbucherpreis*	BLSV-Mitglieder: 55 Euro Nicht-Mitglieder: 85 Euro
Referent	Ewald Trost
Umfang	8 UE

* Der Frühbucherpreis gilt bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

● Digitales Marketing im Sportverein

Nutzen Sie das WEB für Ihren Verein!

Onlineseminar in 3 Teilen!

Teil 1: Social Media, Teil 2: Homepage, Teil 3: Vereins-App

Zielgruppe

- ▶ Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte und Mitarbeiter von Sportvereinen
- ▶ (Sport-)Studierende, Sportfachwirte und Interessierte

Teil 1: Der Social-Media-Auftritt von Vereinen wird immer wichtiger, um Mitglieder zu gewinnen und zu binden. Ist Facebook, Twitter und Co. mittlerweile in der Vereinswelt unverzichtbar? Erfahren Sie alles über aktuelle Trends, Chancen und Risiken im Umgang mit sozialen Medien. Anhand eines Leitfadens sollen Sie nach dem Seminar den (geplanten) Social-Media-Auftritt Ihres Sportvereins analysieren können.

VA-Nr.	301WEB0119
Format	Onlineseminar
Termin	N.N.

Teil 2: Die Vereinshomepage gilt als das digitale Aushängeschild eines Sportvereins. Dabei gibt es verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten, Vorschriften und Pflichten. Anhand von Best-Practice-Beispielen wird gezeigt, wie Homepages verwendet bzw. gepflegt werden sollten.

VA-Nr.	301WEB0219
Format	Onlineseminar
Termin	N.N.

Teil 3: Heutzutage besitzt fast jeder ein Smartphone oder Tablet. Dabei dreht sich alles um interessante und hilfreiche Apps. Sollte deshalb auch jeder Verein eine eigene App haben? Welchen Mehrwert bietet dieser Kommunikationskanal? In diesem Onlineseminar erfahren Sie nützliche Tipps anhand von Best-Practice-Beispielen. Außerdem erhalten Sie einen Überblick zum Entwicklungsprozess einer App: von der Konzipierung bis hin zur Fertigstellung und darüber hinaus.

VA-Nr.	301WEB0319
Format	Onlineseminar
Termin	N.N.

Veranstaltungspreis	BLSV-Mitglieder: 25 Euro Nicht-Mitglieder: 45 Euro
Frühbucherpreis*	BLSV-Mitglieder: 20 Euro Nicht-Mitglieder: 40 Euro
Referent	Florian Kuiper
Umfang	2 UE

Hinweis: Pro Onlineseminar aus dem Bereich „Digitales Marketing im Sportverein“ werden 2 UE zur Lizenzverlängerung der Vereinsmanager C und B Lizenz angerechnet.

Persönlichkeit und Interaktion

● Effektives Zeitmanagement im Sportverein

Selbstorganisation als Schlüssel zum Erfolg!

Ob gesetzliche Vorgaben, Abstimmungen mit Kollegen oder Einhalten von Terminen - Zeitgebundene Aufgaben sollen möglich stressfrei und gut zu erledigen sein. In diesem Intensivseminar erhalten Sie Tipps und Tricks, die Ihnen helfen das Zeitmanagement im Alltag effektiver zu gestalten.

Inhalte

- ▶ Umgang mit Zeit- und Arbeitspensum
- ▶ Terminplanung im Zeitalter des Multitasking
- ▶ Struktur statt Chaos
- ▶ Umgang mit Störungen und Zeitfressern
- ▶ Leistungsfähigkeit und Leistungskurven
- ▶ Änderung von Gewohnheiten

Zielgruppe

- ▶ Insbesondere Lehrkräfte und Referenten aus der Bildungsarbeit des BLSV, seiner Gliederungen und der Sportfachverbände
- ▶ Vereinsmanager und Führungskräfte

VA-Nr.	301ISPI0219
Ort	80992 München
Termin	16.03.
Referentin	Dr. Gudrun Wilhelm

● Meetings erfolgreich gestalten

Methodisch inspiriert für Meetings und Workshops!

Nach einem Meeting kehren Sie in sich und kommen ins Grübeln. Über was genau lange und ziellos diskutiert wurde, keine Ahnung. Eigene Beiträge zur Zielfindung wurden überhört? Einige wirkten genervt und am Ende wurden noch ein paar Haken an ungelöste Fakten gesetzt. Trifft dieses Szenario zu? Dann sollten Sie dieses Seminar nutzen, um an der Kultur für erfolgreiche Meetings zu feilen.

Inhalte

- ▶ Fakten zum Prozess der Gestaltung effektiver Meetings
- ▶ Methodenrepertoire zur Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung
- ▶ Umgang mit Störungen
- ▶ Tipps und Training zum erfolgreichen Transfer in das eigene Handlungsfeld

Zielgruppe

- ▶ Insbesondere Lehrkräfte und Referenten aus der Bildungsarbeit des BLSV, seiner Gliederungen und der Sportfachverbände
- ▶ Vereinsmanager und Führungskräfte

VA-Nr.	301ISPI0319
Ort	80992 München
Termin	11.05.
Referentin	Dr. Gudrun Wilhelm

● "Gute Frage!"

Gekonnt formulieren, kreativ arbeiten, Lösungen finden!

Wertvoll ist, wenn sich auf schwierige Fragen konkrete und richtige Antworten finden lassen. Dazu ist es wesentlich, den Fokus auf die Frage- und Problemstellung zu lenken. Kreative und innovative Prozesse werden im Seminar initiiert, um verschiedene vielfältige Aspekte und Sichtweisen zur konstruktiven Problemlösung herauszufinden. Eigene Herausforderungen oder echte Problemfälle – dieses Seminar bietet Gelegenheit, Lösungen zu entwickeln.

Inhalte

- ▶ Fragen analysieren – Fragen richtig stellen!
- ▶ Ressourcen zum Nachdenken schaffen - Denkblockaden auflösen, Denkfehler vermeiden - auch über spielorientierte Methoden/Körperarbeit
- ▶ Kreative Lösungen für ausgewählte Aufgaben und Ziele entwickeln
- ▶ Kreativitätstechniken kennenlernen und trainieren
- ▶ Weiterentwicklung problemlösungsorientierter Vorgehensweisen

Zielgruppe

- ▶ Insbesondere Lehrkräfte und Referenten aus der Bildungsarbeit des BLSV, seiner Gliederungen und der Sportfachverbände
- ▶ Vereinsmanager und Führungskräfte

VA-Nr.	301ISPI0119
Ort	80992 München
Termin	23.02.
Referent	Matthias Schilling

● Projektmanagement im Sportverein

Mit Planung und Steuerung effektiv ans Ziel kommen!

Ein effizientes Projektmanagement erhöht nicht nur die Motivation, sondern wirkt sich vor allem positiv auf den Ertrag der Arbeitsprozesse aus. Diese Veranstaltung vermittelt Methoden und Tools, um Projekte zielorientiert zu planen und zu steuern.

Inhalte

- ▶ Projektplanung und -steuerung
- ▶ Timelines und Prioritätenmanagement
- ▶ Projektcontrolling
- ▶ Ressourcen- und Kostenplanung
- ▶ Risiken und Chancen
- ▶ Koordinierung der Projektgruppe

Zielgruppe

- ▶ Insbesondere Lehrkräfte und Referenten aus der Bildungsarbeit des BLSV, seiner Gliederungen und der Sportfachverbände
- ▶ Vereinsmanager und Führungskräfte

VA-Nr.	301ISPI0419
Ort	80992 München
Termin	13.07.
Referent	Klaus Hernes

● Erfolgsfaktor Kommunikation

Wie treffe ich in unangenehmen Situationen den richtigen Ton?

„Man kann nicht nicht kommunizieren“ lautet eine der Grundregeln menschlicher Kommunikation.

Während ein Austausch in unbeschwerter Atmosphäre spielend gelingt, stellt gute Kommunikation in kritischen und unangenehmen Situationen oftmals eine echte Herausforderung dar.

In diesem Seminar erhalten Teilnehmer konkrete Informationen und praxisnahes Kommunikationstraining, um künftig fordernde Gesprächssituationen kompetent zu meistern.

Inhalte

Grundlegende Kenntnisse aus Modellen der Transaktionsanalyse

- ▶ Haltung und Persönlichkeit
- ▶ Erweiterung der eigenen Haltung, des Verhalten und der Kommunikation
- ▶ Praktische Übungen zu Kommunikations- und Konfliktverhalten
- ▶ Transfer in den persönlichen Kommunikationskontext

Zielgruppe

- ▶ Insbesondere Lehrkräfte und Referenten aus der Bildungsarbeit des BLSV, seiner Gliederungen und der Sportfachverbände
- ▶ Vereinsmanager und Führungskräfte

VA-Nr.	3011SPI0519
Ort	93128 Regenstein
Termin	26.10.
Referentin	Matthias Schilling

Veranstaltungspreise	BLSV-Mitglieder: 65 Euro
	Nicht-Mitglieder: 95 Euro
Frühbucherpreise*	BLSV-Mitglieder: 55 Euro
	Nicht-Mitglieder: 85 Euro
Umfang	8 UE

* Der Frühbucherpreis gilt bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Die Verlängerung des DOSB-Ausbilderzertifikats ist mit den Intensivseminaren Persönlichkeit und Interaktion möglich.

Datenschutz / Datensicherheit

● Datenschutz im Sportverein

Das sind die wichtigsten Infos zur EU-DSGVO!

Die Anforderungen an Sportvereine nehmen stetig zu. Der Datenschutz nimmt dabei eine zentrale Rolle ein. Doch was muss der Sportverein hinsichtlich der Handhabung von personenbezogenen Daten beachten? Angefangen bei der Datenerhebung, über Nutzung, Verarbeitung und Speicherung, bis hin zur Löschung von Daten. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Bestimmungen Sie zur EU-DSGVO befolgen müssen und wie Sie sich rechtlich absichern können. Darüber hinaus erhalten Sie nützliche Tipps im Umgang mit Foto- bzw. Videoaufnahmen und dem Internetauftritt Ihres Vereins.

Inhalte

- ▶ Grundlagen zum Datenschutz
- ▶ Aktuelles zur europäischen Datenschutz-Grundverordnung
- ▶ Rechtliche Gestaltung im Verein
- ▶ Vorschriften bezüglich des Internetauftritts
- ▶ Vorschriften bezüglich Foto- und Video-Aufnahmen

Zielgruppe

- ▶ Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte und Mitarbeiter von Sportvereinen
- ▶ (Sport-)Studierende, Sportfachwirte und Interessierte

Sportbezirk Oberbayern

VA-Nr.	30101ISDS0119
Ort	80992 München
Termin	09.02.

Sportbezirk Niederbayern

VA-Nr.	30102ISDS0119
Ort	94327 Bogen
Termin	27.04.

Sportbezirk Unterfranken

VA-Nr.	30106ISDS0119
Ort	N.N.
Termin	20.07.

Sportbezirk Oberfranken

VA-Nr.	30104ISDS0119
Ort	95445 Bayreuth
Termin	21.09.

Veranstaltungspreis	BLSV-Mitglieder: 45 Euro
	Nicht-Mitglieder: 65 Euro
Frühbucherpreis*	BLSV-Mitglieder: 40 Euro
	Nicht-Mitglieder: 60 Euro
Referent	Patrick Zeitz
Umfang	5 UE

* Der Frühbucherpreis gilt bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

VEREINSMANAGEMENT ABENDWORKSHOPS

In Kooperation mit der DATEV und der ARAG bietet der BLSV in allen BLSV-Sportbezirken kostenfreie Abendworkshops für Vereinsfunktionäre zum Themenkomplex „Versicherung und Recht“ an. Die Abendworkshops finden werktags statt. Beginn: 18:30 Uhr / Ende: ca. 21:00 Uhr. Die Buchung eines Abendworkshops, diese ist erforderlich, ist ausschließlich über das QualiNET möglich.

● Steuern und Finanzen

In Kooperation mit unserem Partner DATEV

Bei diesem interessanten Abendworkshop erhalten Sie Informationen rund um das Thema Steuern und Finanzen im Verein.

Sie erlangen einen ersten Einblick zu den Themen Gemeinnützigkeitsrecht und Buchführung im Sportverein. Bei dieser Veranstaltung wird geklärt, was steuerbegünstigte Zwecke sind und worauf Sie bei der Rücklagenbildung im Sportverein achten müssen. Außerdem werden Themen wie das Ehrenamtstärkungs- und Mindestlohngesetz erläutert.

Zielgruppe

- ▶ Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte und Mitarbeiter im Verein

Sportbezirk Oberbayern

VA-Nr.	30101ASF0119
Ort	82041 Oberhaching
Termin	08.05.

Sportbezirk Schwaben

VA-Nr.	30107ASF0119
Ort	87435 Kempten
Termin	09.05.

Sportbezirk Oberpfalz

VA-Nr.	30103ASF0119
Ort	92318 Neumarkt
Termin	15.05.

Sportbezirk Unterfranken

VA-Nr.	30106ASF0119
Ort	97525 Sennfeld
Termin	16.05.

Referent	Jörg Ammon
BLSV-Mitglieder	kostenfrei
Nicht-Mitglieder	40 Euro

● Einführung in die Sportversicherung

Mit unserem Kooperationspartner ARAG Sportversicherungen

Sie erhalten einen Überblick über den Versicherungsschutz des Sportversicherungsvertrages des BLSV. Anhand von Praxis- und Schadenbeispielen werden die versicherten Sparten (Haftpflicht-, Unfall-, Kranken-, Rechtsschutz-, Vertrauens- und Vermögensschadenversicherung) beleuchtet. Außerdem erfahren Sie, welcher Personenkreis bei welchen Veranstaltungen Versicherungsschutz genießt.

Inhalte

- ▶ Obligatorischer Versicherungsschutz des Sportversicherungsvertrages
- ▶ Ergänzender Versicherungsschutz zum Sportversicherungsvertrag
- ▶ Fragen und Antworten auf individuelle Fälle Ihres Vereins

Zielgruppe

- ▶ Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte und Mitarbeiter im Verein
- ▶ Abteilungsleiter, Trainer und Übungsleiter

Sportbezirk Oberbayern

VA-Nr.	30101AVR0119
Ort	85053 Ingolstadt (im Rahmen der bau@blsv)
Termin	16.03.

Sportbezirk Mittelfranken

VA-Nr.	30105AVR0119
Ort	N.N.
Termin	06.05.

Sportbezirk Niederbayern

VA-Nr.	30102AVR0119
Ort	N.N.
Termin	09.05.

Sportbezirk Oberpfalz

VA-Nr.	30103AVR0119
Ort	93413 Cham
Termin	13.05.

Sportbezirk Oberfranken

VA-Nr.	30104AVR0119
Ort	96450 Coburg
Termin	16.05.

Sportbezirk Unterfranken

VA-Nr.	30106AVR0119
Ort	N.N.
Termin	20.05.

Sportbezirk Schwaben

VA-Nr.	30107AVR0119
Ort	N.N.
Termin	22.05.

Referent	Stefan Fäth
BLSV-Mitglieder	kostenfrei
Nicht-Mitglieder	40 Euro

Übersicht über die Veranstaltungen im Vereinsmanagement

Termin	Thema	Art	Ort	VA-Nr.
Januar				
24.01.	Vereinsmanager B - Modul Finanzen	VM-Ausbildung 2. Lizenzstufe	82041 Oberhaching	301VMB0119
Februar				
09.02.	Datenschutz im Sportverein	Intensivseminar (5 UE)	80992 München	30101ISDS0119
21.02.	Vereinsmanager B - Modul Marketing/ Öffentlichkeitsarbeit	VM-Ausbildung 2. Lizenzstufe	82041 Oberhaching	301VMB0219
23.02.	Das ABC des Vereinsmanagements	Intensivseminar (8 UE)	96215 Lichtenfels	30104ISVM0119
23.02.	Das 1x1 der Finanzen	Intensivseminar (8 UE)	63741 AB-Nilkheim	30106ISSF0119
23.02.	"Gute Frage!"	Intensivseminar (8 UE)	93128 Regenstein	301ISPI0519
März				
14.03.	Vereinsmanager C	VM-Ausbildung 1. Lizenzstufe	82041 Oberhaching	301VMC0119
16.03.	Einführung in die Sportversicherung	Workshop	85053 Ingolstadt	30101AVR0119
16.03.	Effektives Zeitmanagement im Sportverein	Intensivseminar (8 UE)	80992 München	301ISPI0219
April				
06.04.	Das ABC des Vereinsmanagements	Intensivseminar (8 UE)	91275 Auerbach	30103ISVM0119
27.04.	Datenschutz im Sportverein	Intensivseminar (5 UE)	94327 Bogen	30102ISDS0119
Mai				
03.05.	Vereinsmanager C	VM-Ausbildung 1. Lizenzstufe	87439 Kempten	301VMC0319
06.05.	Einführung in die Sportversicherung	Abendworkshop	Bezirk Mittelfranken	30105AVR0119
08.05.	Steuern und Finanzen	Abendworkshop	82041 Oberhaching	30101ASF0119
09.05.	Steuern und Finanzen	Abendworkshop	87435 Kempten	30107ASF0119
09.05.	Einführung in die Sportversicherung	Abendworkshop	Bezirk Niederbayern	30102AVR0119
11.05.	Moderne Geschäftsmodelle im Sportverein	Intensivseminar (8 UE)	Bezirk Mittelfranken	30105ISVM0119
11.05.	Das 1x1 der Finanzen	Intensivseminar (8 UE)	Bezirk Mittelfranken	30105ISSF0119
11.05.	Meetings erfolgreich gestalten	Intensivseminar (8 UE)	80992 München	301ISPI0319
13.05.	Einführung in die Sportversicherung	Abendworkshop	93413 Cham	30103AVR0119
15.05.	Steuern und Finanzen	Abendworkshop	92318 Neumarkt i. d. Opf.	30103ASF0119
16.05.	Steuern und Finanzen	Abendworkshop	97525 Sennfeld	30106ASF0119
16.05.	Einführung in die Sportversicherung	Abendworkshop	96450 Coburg	30104AVR0119
18.05.	Digitalisierung im Sport	Intensivseminar (8 UE)	Bezirk Mittelfranken	30105ISVM0219
20.05.	Einführung in die Sportversicherung	Abendworkshop	Bezirk Unterfranken	30106AVR0119
22.05.	Einführung in die Sportversicherung	Abendworkshop	Bezirk Schwaben	30107AVR0119
Juni				
01.06.	Digitalisierung im Sport	Intensivseminar (8 UE)	97080 Unterdürnbach	30106ISVM0119
Juli				
04.07.	Vereinsmanager B - Modul Finanzen	VM-Ausbildung 2. Lizenzstufe	82041 Oberhaching	301VMB0319
06.07.	Das ABC des Vereinsmanagements	Intensivseminar (8 UE)	94327 Bogen	30102ISVM0119
11.07.	Vereinsmanager B - Modul Kommunikation und Führung	VM-Ausbildung 2. Lizenzstufe	Bezirk Mittelfranken	301VMB0519
13.07.	Steuern und Finanzen	Abendworkshop	87746 Erkheim	30107ISSF0219
13.07.	Projektmanagement im Sportverein	Intensivseminar (8 UE)	80992 München	301ISPI0419
20.07.	Datenschutz im Sportverein	Intensivseminar (5 UE)	Bezirk Unterfranken	30106ISDS0119
September				
21.09.	Datenschutz im Sportverein	Intensivseminar (5 UE)	95445 Bayreuth	30104ISDS0119
21.09.	Digitalisierung im Sport	Intensivseminar (8 UE)	86159 Augsburg	30107ISVM0119
21.09.	Moderne Geschäftsmodelle im Sportverein	Intensivseminar (8 UE)	80992 München	30101ISVM0119
28.09.	Das 1x1 der Finanzen	Intensivseminar (8 UE)	Bezirk Schwaben	30107ISSF0119
Oktober				
12.10.	Das ABC des Vereinsmanagements	Intensivseminar (8 UE)	80992 München	30107ISVM0219
12.10.	Das ABC des Vereinsmanagements	Intensivseminar (8 UE)	87439 Kempten	30101ISVM0219
18.10.	Vereinsmanager C	VM-Ausbildung 1. Lizenzstufe	92318 Neumarkt i. d. Opf.	301VMC0219

19.10.	Digitalisierung im Sport	Intensivseminar (8 UE)	95666 Mitterteich	30103ISVM0219
24.10.	Vereinsmanager C	VM-Ausbildung 1. Lizenzstufe	91286 Obertrubach	301VMC0419
26.10.	Erfolgsfaktor Kommunikation	Intensivseminar (8 UE)	93128 Regenstauf	301ISPI0519
November				
16.11.	Das 1x1 der Finanzen	Intensivseminar (8 UE)	85435 Erding	30101ISSF0119
21.11.	Vereinsmanager B - Modul Marketing/ Öffentlichkeitsarbeit	VM-Ausbildung 2. Lizenzstufe	82041 Oberhaching	301VMB0419
23.11.	Lizenzverlängerung für Vereinsmanager	Kompaktlehrgang (15 UE)	93413 Cham	301LZV0119
23.11.	Das 1x1 der Finanzen	Intensivseminar (8 UE)	93128 Regenstauf	30103ISSF0119
Dezember				
07.12.	Das 1x1 der Finanzen	Intensivseminar (8 UE)	91358 Kunreuth	30104ISSF0119

Blended Learning: BLSV-Zertifikate im Vereinsmanagement geplant

In 2019 bietet der BLSV im Vereinsmanagement zwei BLSV-Zertifikate im Blended Learning-Format an.

Was ist Blended Learning? Neben den virtuellen Fragenstellungen auf unserem BLSV-Lerncampus in Edubreak®, so heißt die Lernplattform, die von den Teilnehmern bearbeitet wird, findet auch ein virtueller Austausch mit den Referenten statt. Darüber hinaus gibt es bei jedem Lehrgang mindestens eine Präsenzveranstaltung, bei der sich Teilnehmer und Referenten persönlich und live treffen und dabei Wissen teilen.

Dieses neue Lernformat ist größtenteils orts- und zeitunabhängig.

Geplante Veranstaltungen sind die BLSV-Zertifikate Datenschutz/Datensicherheit und Social Media im Sportverein.

Weitere Informationen zu den geplanten Veranstaltungen auf Edubreak® finden Sie im QualiNET oder abonnieren Sie unseren Newsletter unter www.blsv-qualinet.de.



Nachgefragt!

Herr Ammon, welche Bedeutung hat die Digitalisierung für den Sport und speziell für die Bildung sowie das digitale Lernen im BLSV?

„Die Digitalisierung hat eine enorme Bedeutung für die gesamte Gesellschaft, unsere Mitglieder und jeden einzelnen von uns. Dies betrifft sowohl die inhaltliche Bedeutung „Was ist Digitalisierung? Wie geht Digitalisierung? Wie nutzt man Digitalisierung? etc.“ als auch die Form der Wissensvermittlung. Hier kann die Digitalisierung ein wichtiges Mittel zum Zweck sein, um an Bildungsangebote zu gelangen, diese immer wieder aufzurufen und damit letztendlich unabhängig von Ort und Zeit zu lernen. Gerade in unserem Bereich, in dem sich nahezu alle „nebenbei“, ob ehrenamtlich oder mit geringer Bezahlung, engagieren, bietet die Digitalisierung wichtige Möglichkeiten. Der BLSV will mit seinem digitalen Angebot hierbei unterstützen, in dem sowohl inhaltliche Wissensvermittlung angeboten als auch der Rahmen für die Teilnahme erleichtert wird.“

Jörg Ammon, Präsident des BLSV



NATÜRLICH KANNST DU
IN ALLEN KLAMOTTEN
SPORT MACHEN.



ABER MIT DEN NEUEN
TRAININGSOUTFITS
VON ENERGETICS
**SIEHST DU DEUTLICH
BESSER AUS.**



Jetzt im Shop oder bei
deinem Händler vor Ort.

 **INTERSPORT®.de**
AUS LIEBE ZUM SPORT. 24/7.

SPORTPRAXIS

LIZENZAUSBILDUNGEN

ÜBUNGSLEITER C BREITENSport ERWACHSENE/ÄLTERE

Ausbildungsinhalte

Basismodul

- ▶ Strukturen und Aufgaben im organisierten Sport
- ▶ Übungsleiter und Angebot - „sportlicher Wegbereiter und -begleiter“
- ▶ Pädagogische Aspekte zur Breitensportpraxis
- ▶ Sportbiologisches Basiswissen
- ▶ Basiswissen der Bewegungs- und Trainingslehre mit Transfer in die Sportpraxis
- ▶ Circuittraining in der Praxis
- ▶ Einführung in Bewegungsspiele - kleine Spiele mit verschiedenen Zielsetzungen

Aufbaumodul

- ▶ Vertiefung zum sportbiologischen Basiswissen
- ▶ Psychologische Aspekte zur Breitensportpraxis
- ▶ Kondition, Fitness und Gesundheit in der sportpraktischen Umsetzung
- ▶ Spiele spielen - von kleinen Spielen zu den großen Sportspielen
- ▶ Laufen, Werfen, Springen - Leichtathletische Grundformen für den Breitensport
- ▶ Turnen und Bewegen mit und an Geräten
- ▶ Entspannung, Körperwahrnehmung und Stressbewältigung über Bewegung
- ▶ Trainings für die eigene Sportpraxis - Lehrversuche

Prüfungsmodul

- ▶ Basiswissen zur gesunden Ernährung
- ▶ Basiskompetenzen zur Prävention sexualisierter Gewalt
- ▶ sportpraktische Inhalte, insbesondere Trends und ausgewählte Sportarten für den Breitensport wie z. B. Outdoor-Training, Schnupperstunden in Trendsportarten und vieles mehr
- ▶ Lehreignungsprüfungen der Teilnehmer
- ▶ schriftlicher Theorietest

Teilnahmevoraussetzung

- ▶ Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
- ▶ Vollendung des 16. Lebensjahres (Aushändigung der Lizenz mit Vollendung des 16. Lebensjahres)
- ▶ Erste-Hilfe-Kurs (9 Stunden); nicht älter als 2 Jahre
- ▶ Volle Sporttauglichkeit sowie Schwimmfertigkeiten
- ▶ Bei den fortführenden Modulen ist jeweils die Teilnahme des vorherigen Moduls erforderlich

Umfang

Die Ausbildung erfolgt nach den geltenden Richtlinien des DOSB und umfasst mind. 120 Unterrichtseinheiten. Diese teilen sich auf in 30 UE Basismodul, 60 UE Aufbaumodul, 30 UE Prüfungsmodul. Die Ausbildung muss innerhalb von 2 Jahren nach dem ersten Modul abgeschlossen werden. Andernfalls müssen die Module nochmals absolviert werden.

Prüfung im Prüfungsmodul

Die Prüfung setzt sich zusammen aus

- ▶ dem schriftlichen Test und
- ▶ der Lehrprobe (Lehreignungsprüfung).

Der erfolgreiche Abschluss und die Teilnahme an allen 3 Modulen sind Voraussetzung für die Lizenzerteilung.



SPORTPRAXIS

LIZENZAUSBILDUNGEN

ÜBUNGSLEITER C BREITENSport ERWACHSENE/ÄLTERE



Veranstaltungspreis

	Basismodul	Aufbaumodul	Prüfungsmodul
Sportschule Oberhaching *	160 Euro	310 Euro	160 Euro
Sportbezirke	60 Euro	120 Euro	60 Euro

* inkl. ÜN/VP im DZ; nur mit ÜN/VP buchbar

Frühbucherpreis

	Basismodul	Aufbaumodul	Prüfungsmodul
Sportschule Oberhaching *	145 Euro	280 Euro	145 Euro
Sportbezirke	55 Euro	100 Euro	55 Euro

* inkl. ÜN/VP im DZ; nur mit ÜN/VP buchbar

Hinweis: Der Frühbucherpreis gilt bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Den aktuell gültigen Preis finden Sie im QualiNET.

● Sportschule Oberhaching (inkl. ÜN/VP im DZ)

Basismodul

VA-Nr.	302CEB0119
Ort	82041 Oberhaching
Termin	22.01. - 25.01.

VA-Nr.	302CEB0219
Ort	82041 Oberhaching
Termin	12.03. - 15.03.

VA-Nr.	302CEB0319
Ort	82041 Oberhaching
Termin	07.05. - 10.05.

VA-Nr.	302CEB0419
Ort	82041 Oberhaching
Termin	05.11. - 08.11.

Aufbaumodul

VA-Nr.	302CEA0119
Ort	82041 Oberhaching
Termin	05.04. - 11.04.

VA-Nr.	302CEA0219
Ort	82041 Oberhaching
Termin	31.05. - 06.06.

VA-Nr.	302CEA0319
Ort	82041 Oberhaching
Termin	22.11. - 28.11.

Prüfungsmodul

VA-Nr.	302CEP0119
Ort	82041 Oberhaching
Termin	02.07. - 05.07.

VA-Nr.	302CEP0219
Ort	82041 Oberhaching
Termin	10.12. - 13.12.

Buchung online unter www.blsv-qualinet.de

● Sportbezirk Oberbayern

Basismodul

VA-Nr.	101CEB0119
Ort	85051 Ingolstadt
Termin	16./17.02., 23.02.

VA-Nr.	101CEB0219
Ort	85570 Markt Schwaben
Termin	14.09., 21./22.09.

Aufbaumodul

VA-Nr.	101CEA0119
Ort	85051 Ingolstadt
Termin	16./17.03., 23./24.03., 30./31.03.

VA-Nr.	101CEA0219
Ort	85570 Markt Schwaben
Termin	26.10. - 31.10.

Prüfungsmodul

VA-Nr.	101CEP0119
Ort	85051 Ingolstadt
Termin	26.04. - 28.04.

VA-Nr.	101CEP0219
Ort	85570 Markt Schwaben
Termin	16./17.11., 24.11.

● Sportbezirk Niederbayern

Basismodul

VA-Nr.	102CEB0119
Ort	94405 Landau an der Isar
Termin	21./22.09., 28.09.

Aufbaumodul

VA-Nr.	102CEA0119
Ort	94405 Landau an der Isar
Termin	26. - 31.10.

Prüfungsmodul

VA-Nr.	102CEP0119
Ort	94405 Landau an der Isar
Termin	16./17.11., 23.11.

● Sportbezirk Oberfranken

Basismodul

VA-Nr.	104CEB0119
Ort	95326 Kulmbach-Ziegelhütten
Termin	16./17.03., 23.03.

Aufbaumodul

VA-Nr.	104CEA0119
Ort	95326 Kulmbach-Ziegelhütten
Termin	24.03., 30./31.03., 06./07.04., 04.05.

Prüfungsmodul

VA-Nr.	104CEP0119
Ort	95326 Kulmbach-Ziegelhütten
Termin	05.05., 11./12.05., 25.05.

● Sportbezirk Oberpfalz

Basismodul

VA-Nr.	103CEB0119
Ort	92681 Erbendorf
Termin	30./31.03., 06./07.04.

VA-Nr.	103CEB0219
Ort	93083 Obertraubling
Termin	01. - 04.09.

Aufbaumodul

VA-Nr.	103CEA0119
Ort	92681 Erbendorf
Termin	14. - 18.04., 27./28.04.

VA-Nr.	103CEA0219
Ort	93083 Obertraubling
Termin	05. - 07.09., 14./15.09., 21./22.09.

Prüfungsmodul

VA-Nr.	103CEP0119
Ort	92681 Erbendorf
Termin	11./12.05., 17./18.05.

VA-Nr.	103CEP0219
Ort	93053 Regensburg
Termin	28./29.09., 11./12.10.

● Sportbezirk Mittelfranken

Basismodul

VA-Nr.	105CEB0119
Ort	91710 Gunzenhausen
Termin	13. - 15.04.

VA-Nr.	105CEB0219
Ort	91126 Schwabach
Termin	19./20.10., 26.10.

Aufbaumodul

VA-Nr.	105CEA0119
Ort	91710 Gunzenhausen
Termin	16. - 18.04., 23. - 25.04.

VA-Nr.	105CEA0219
Ort	91126 Schwabach
Termin	27.10. - 01.11.

Prüfungsmodul

VA-Nr.	105CEP0119
Ort	91710 Gunzenhausen
Termin	26./27.04., 04.05.

VA-Nr.	105CEP0219
Ort	91126 Schwabach
Termin	02./03.11., 16.11.

● Sportbezirk Unterfranken

Basismodul

VA-Nr.	106CEB0119
Ort	97618 Hollstadt
Termin	19./20.01., 26./27.01.

VA-Nr.	106CEB0219
Ort	97080 Würzburg
Termin	23./24.03., 06./07.04.

VA-Nr.	106CEB0319
Ort	97475 Zeil am Main
Termin	28./29.09., 05./06.10.

Aufbaumodul

VA-Nr.	106CEA0119
Ort	97618 Hollstadt
Termin	23./24.03., 30./31.03., 04./05.05., 11./12.05.

VA-Nr.	106CEA0219
Ort	97080 Würzburg
Termin	18./19.05., 25./26.05., 05./06.10., 12./13.10.

VA-Nr.	106CEA0319
Ort	97475 Zeil am Main
Termin	12./13.10., 09./10.11., 07./08.12.2019, 25./26.01.2020

Prüfungsmodul

VA-Nr.	106CEP0119
Ort	97297 Waldbüttelbrunn
Termin	26./27.01., 09./10.02.

VA-Nr.	106CEP0219
Ort	97618 Hollstadt
Termin	18./19.05., 01./02.06.

VA-Nr.	106CEP0319
Ort	97080 Würzburg
Termin	23./24.11., 07./08.12.

● Sportbezirk Schwaben

Basismodul

VA-Nr.	107CEB0219
Ort	89269 Vöhringen/Illerzell
Termin	11. - 13.01., 18.01.

VA-Nr.	107CEB0119
Ort	86836 Untermeitingen
Termin	09./10.03., 16.03.

VA-Nr.	107CEB0319
Ort	87700 Memmingen
Termin	15. - 17.03., 23.03.

VA-Nr.	107CEB0419
Ort	88161 Lindenberg
Termin	02./03.11., 09.11.

Aufbaumodul

VA-Nr.	107CEA0219
Ort	89269 Vöhringen/Illerzell
Termin	25. - 27.01., 02./03.02., 09./10.02., 16.02.

VA-Nr.	107CEA0119
Ort	86836 Untermeitingen
Termin	17.03., 23./24.03., 30./31.03.

VA-Nr.	107CEA0319
Ort	87700 Memmingen
Termin	23./24.03., 30./31.03., 05. - 07.04.

VA-Nr.	107CEA0419
Ort	88161 Lindenberg
Termin	10.11., 16./17.11., 30.11./01.12., 07.12.

Prüfungsmodul

VA-Nr.	107CEP0219
Ort	89269 Vöhringen/Illerzell
Termin	15.02., 17.02., 22. - 24.02.

VA-Nr.	107CEP0119
Ort	86836 Untermeitingen
Termin	06./07.04., 04.05.

VA-Nr.	107CEP0319
Ort	87700 Memmingen
Termin	04./05.05., 11.05.

VA-Nr.	107CEP0419
Ort	88161 Lindenberg
Termin	08.12., 14./15.12.



SPORTPRAXIS

LIZENZAUSBILDUNGEN

ÜBUNGSLEITER C BREITENSport KINDER/JUGENDLICHE

Ausbildungsinhalte in Theorie und Praxis

- ▶ Trainings- und Bewegungslehre
 - ▶ Methodik und Didaktik im Sport
 - ▶ Sportpädagogik
 - ▶ Sportbiologische und -medizinische Grundlagen
 - ▶ Entwicklungsphasen des Menschen
 - ▶ Sportrecht/Sportversicherung
 - ▶ Strukturen im organisierten Sport
 - ▶ Sportübergreifende Themen wie Doping, Fairplay, Sport und Umwelt, Kirche und Sport, Aggression und Gewalt im Sport, Prävention sexualisierter Gewalt
 - ▶ Leichtathletik
 - ▶ Gymnastik/Funktionsgymnastik/Tanz
 - ▶ allgemeine Bewegungslehre
 - ▶ Schwimmen
 - ▶ Große Spiele (Fußball, Handball, Volleyball, Basketball)
 - ▶ Kleine Spiele
 - ▶ Tischtennis, Badminton
 - ▶ Koordinations- und Konditionsschulung
 - ▶ Trendsport
 - ▶ Einsatz von spezifischen Hand- und Kleingeräten
 - ▶ Förderung von Körpererfahrung und -bewusstsein
- Die Themen werden speziell an der Arbeit mit der Zielgruppe Kinder/Jugendliche ausgerichtet.

Teilnahmevoraussetzungen

- ▶ Vollendung des 16. Lebensjahres (Aushändigung der Lizenz mit Vollendung des 16. Lebensjahres)
- ▶ Ausreichende Fertigkeiten im Schwimmen
- ▶ Erste-Hilfe-Kurs (9 Stunden); nicht älter als 2 Jahre
- ▶ Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
- ▶ Volle Sporttauglichkeit
- ▶ Erfahrung in der Vereinsarbeit

Umfang

Die Ausbildung erfolgt nach den geltenden Richtlinien des DOSB und umfasst 125 Unterrichtseinheiten.

Prüfung

Die Ausbildung schließt mit einem schriftlichen Test und einer Lehrprobe (Lehreignungsprüfung) ab.

Darüber hinaus fließen weitere Kriterien in die Bewertung ein:

- ▶ Aktive Mitarbeit während der Ausbildung
- ▶ Nachweis der praktischen Demonstrationsfähigkeit
- ▶ Darstellung von Arbeitsergebnissen/Hausaufgaben

Der erfolgreiche Abschluss und die regelmäßige Teilnahme am gesamten Lehrgang sowie die schriftliche Selbstverpflichtung zur Prävention sexualisierter Gewalt sind Voraussetzungen zur Lizenzerteilung.

Veranstaltungspreise

180 €

Frühbucherpreis

160 €

Buchung online unter www.blsv-qualinet.de

Hinweis

Die Ausbildung Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche wird gefördert gemäß den „Richtlinien zur Förderung der Aus- und Fortbildung von ehrenamtlichen Jugendleitern (AEJ) aus Mitteln des Kinder- und Jugendprogramms der Bayerischen Staatsregierung“.

● BSJ Sportbezirk Oberbayern	
VA-Nr.	201CKJ0119
Ort	83661 Lenggries
Termine	06./07.04., 14.04. - 18.04., 23.04. - 27.04., 10./11.05.
VA-Nr.	201CKJ0219
Ort	85435 Erding
Termine	06./07.04., 14.04. - 18.04., 23.04. - 27.04., 17./18.05.
VA-Nr.	201CKJ0319
Ort	86947 Weil und 82386 Huglfing
Termine	20./21.07., 29.07. - 02.08., 05. - 09.08., 13./14.09.
VA-Nr.	201CKJ0419
Ort	83395 Freilassing
Termine	20./21.07., 29.07. - 02.08., 05. - 09.08., 20./21.09.
VA-Nr.	201CKJ0519
Ort	86919 Utting
Termine	19./20.10., 28.10. - 01.11., 08. - 10.11., 16./17.11., 22./23.11.

● **BSJ Sportbezirk Niederbayern**

VA-Nr.	202CKJ0119
Ort	84034 Landshut
Termine	16./17.03., 23./24.03., 30./31.03., 06./07.04., 15. - 18.04., 04./05.05., 17./18.05.

● **BSJ Sportbezirk Oberpfalz**

VA-Nr.	203CKJ0119
Ort	92318 Neumarkt
Termine	15. - 17.03., 23./24.03., 29. - 31.03., 05. - 07.04., 13./14.04., 26./27.04.

VA-Nr.	203CKJ0219
Ort	93049 Regensburg
Termine	25./26.10., 28. - 31.10., 02./03.11., 08. - 10.11., 16./17.11., 29./30.11.

● **BSJ Sportbezirk Mittelfranken**

VA-Nr.	205CKJ0119
Ort	91058 Erlangen
Termine	23./24.02., 02. - 10.03., 15./16.03.

VA-Nr.	205CKJ0519
Ort	91058 Erlangen
Termine	23./24.02., 02. - 10.03., 15./16.03.

VA-Nr.	205CKJ0219
Ort	91593 Burgbernheim
Termine	23./24.03., 30./31.03., 06./07.04., 13./14.04., 20. - 22.04., 26./27.04.

VA-Nr.	205CKJ0319
Ort	91058 Erlangen
Termine	19./20.10., 26.10. - 03.11., 08./09.11.

● **BSJ Sportbezirk Unterfranken**

VA-Nr.	206CKJ0119
Ort	97775 Burgsinn
Termine	30./31.03., 13. - 18.04., 21. - 23.04., 27./28.04.

VA-Nr.	206CKJ0219
Ort	63911 Klingenberg-Röllfeld
Termine	30.05., 01./02.06., 08./09.06., 15. - 21.06., 23.06.

VA-Nr.	206CKJ0319
Ort	97729 Ramsthal
Termine	06./07.07., 13./14.07., 20./21.07., 27.07.-01.08., 04.08.

Liebe Übungsleiterinnen und Übungsleiter, in Zeiten eines immer rasanteren Wandels hat ein Thema nicht an Bedeutungskraft verloren: Bildung. Gerade auch im Sport ist Bildung maßgeblich für bessere Entwicklungschancen der Sportlerinnen und Sportler in unseren 12.000 Sportvereinen verantwortlich.

Daher steht zukünftig das Sportangebot für Kinder von 3 bis 6 Jahren ganz besonders in unserem Fokus. Der Elementarbereich im Sport ist nicht nur für die positive Entwicklung unserer Jüngsten in einer veränderten Gesellschaft von größter Bedeutung, sondern genauso für die Zukunftsfähigkeit der Vereine in Bayern. Als Verband wollen wir zusammen mit Ihnen in diesem Bereich ein Bildungsangebot schaffen, dass der Lebenswelt der heutigen Kinder und Eltern gerecht wird, sowie den Vereinen den Mehrwert aufzeigt, warum man bereits in dieser Altersgruppe noch stärker auf die Qualität der Angebote setzen sollte.

In unserer modernen Gesellschaft verändern sich nicht nur die Lebensformen der Kinder und Jugendlichen, sondern auch die Art wie wir lernen. Digitales Lernen nimmt in allen Bildungsbereichen mehr und mehr Platz ein. Diese neue Form des Lernens macht natürlich auch vor dem Sport keineswegs Halt, und das ist gut so! Die digitale Entwicklung ermöglicht es uns als Dienstleister der Vereine, Bildungsangebote ansprechend und zeitgemäß zu gestalten. Dabei wird das digitale Lernen, das wir mit Nachdruck vorantreiben wollen, für unsere Bildungsprodukte immer bedeutungsvoller werden.

Doch ganz gleich ob digital oder analog, die BSJ möchte Ihnen auch 2019 das bestmögliche sportliche Know-how zum Wohle der Kinder und Jugendlichen vermitteln. Entscheidend sind jedoch Sie – die Menschen in den Vereinen, die dieses Wissen vor Ort anwenden.

Michael Weiß, stellvertretender Vorsitzender der Bayerischen Sportjugend



● **BSJ Sportbezirk Schwaben**

VA-Nr.	207CKJ0119
Ort	87527 Sonthofen
Termine	08. - 10.03., 16./17.03., 30./31.03., 06./07.04., 13./14.04., 27.04.

VA-Nr.	207CKJ0219
Ort	86641 Rain a. Lech
Termine	21./22.09., 28./29.09., 11. - 13.10., 19./20.10., 09./10.11., 16.11.

VA-Nr.	207CKJ0319
Ort	86163 Augsburg
Termine	27. - 29.09., 05./06.10., 12./13.10., 19./20.10., 26./27.10., 09.11.

SPORTPRAXIS

LIZENZAUSBILDUNGEN

ÜBUNGSLEITER B SPORT IN DER PRÄVENTION

Ausbildungsinhalte

Basislehrgang

- ▶ Bedeutung von Sport und Gesundheit
- ▶ Anatomische und physiologische Grundlagen zum Präventionssport
- ▶ Bedeutung ganzheitlicher Bewegungsangebote für die Entwicklung des Menschen
- ▶ Theoretische Grundlagen zu den Praxisinhalten
- ▶ Grundlagen gesundheitsbewusster Ernährung und Entspannung
- ▶ Informationen zur Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT

Profil Haltung und Bewegung (Muskel-Skelett-System)

- ▶ Funktionelle Aspekte zu Haltung und Bewegung
- ▶ Pathologie der Wirbelsäule
- ▶ Rückengerechtes Alltagsverhalten
- ▶ Funktionelle Dysbalancen und Muskelfunktionstests
- ▶ Körperwahrnehmung
- ▶ Ausgewählte Sport- und Fitnesstrends aus dem Blickwinkel „Sport in der Prävention“
- ▶ Einweisung ins Masterprogramm „Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining“ mit Zertifikatsausstellung

Profil Herz-Kreislauf-Training

- ▶ Ausdauertraining in Theorie und Praxis
- ▶ Risikofaktoren und Zivilisationskrankheiten
- ▶ Vorteile eines präventiven Trainings
- ▶ Didaktik und Methodik
- ▶ Geh- und Laufschiene
- ▶ Ausdauerzirkel und -tests
- ▶ Spielerisches Herz-Kreislauf-Training
- ▶ Körperarbeit
- ▶ Einweisung ins Masterprogramm „Präventives Ausdauertraining“ mit Zertifikatsausstellung

Profil Stressbewältigung und Entspannung

- ▶ Entstehung von Stress
- ▶ Didaktisches und methodisches Vorgehen
- ▶ Körperwahrnehmung, Körperreisen und einfache Massagetechniken
- ▶ Entspannung durch Bewegung
- ▶ Entspannende Wirkung der Atmung
- ▶ Einführung in die Progressive Muskelrelaxation
- ▶ Einführung in Bewegungskulturen

Profil Kinder und Jugendliche

- ▶ Beweglichkeitstraining
- ▶ Krafttraining
- ▶ Übergewicht vorbeugen
- ▶ Sozialverhalten schulen
- ▶ Methodik
- ▶ Didaktik
- ▶ Entspannung
- ▶ Einweisung ins Masterprogramm „Präventives Gesundheitstraining für Kinder“ mit Zertifikatsausstellung

Profil Allg. Präventionssport - Gesund älter werden

- ▶ Bedeutung von Sport und Bewegung als präventive Maßnahme zum Gesund älter werden
- ▶ Spezifisches biologisch-medizinisches Grundlagenwissen
- ▶ Situationsangepasste Lehrmethoden
- ▶ Vermittlung psychosozialer und physischer Ressourcen
- ▶ Informationen zu präventionsorientierten und inhaltsübergreifenden Sport- und Bewegungsangeboten
- ▶ Gestaltung eines Kursmanuals „Gesundheitstraining für Ältere“ unter Berücksichtigung der Kriterien von SPORT PRO GESUNDHEIT
- ▶ Gesund älter werden: Bedeutung von
 - Krafttraining
 - Herz-/Kreislauftraining
 - Beweglichkeit
 - Koordinative Fähigkeiten
 - Körperwahrnehmung / Entspannung
 - Trainingsmethoden im Alter
- ▶ Einweisung ins Masterprogramm „Präventives Gesundheitstraining“ mit Zertifikatsausstellung

Bewegungsraum Wasser

Für den Bewegungsraum Wasser bietet der Bayerische Schwimmverband (www.bayerischer-schwimmverband.de) für Übungsleiter B Sport in der Prävention eine Fortbildung vom 21. - 23.06.2019 in Würzburg an.

Teilnahmevoraussetzungen

- ▶ Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
- ▶ Gültige 1. Lizenzstufe: Übungsleiter C oder Trainer C

Umfang / Prüfung

Die Ausbildung erfolgt nach den geltenden Richtlinien des DOSB und umfasst 60 Unterrichtseinheiten inkl. Prüfung.

Die Ausbildung gliedert sich in

- ▶ Basislehrgang (30 UE) mit schriftlicher Prüfung und
- ▶ Profil (30 UE) mit einem Lehreinigungstest.

Der erfolgreiche Abschluss und die regelmäßige Teilnahme an den gesamten 60 UE sind Voraussetzungen zur Lizenzerteilung.

Aufbauend auf dem Basislehrgang muss der gewünschte Profillehrgang besucht werden.

Nach erfolgreicher Teilnahme wird die Lizenz Übungsleiter B Sport in der Prävention 2. Lizenzstufe ausgestellt.

Hinweis

Die Ausbildung Übungsleiter B Sport in der Prävention ist Voraussetzung zur Beantragung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT für ein spezielles Kursangebot im Sportverein. Das absolvierte Profil muss zum Kursangebot passen. Bitte beachten Sie dazu die Seite 100.

Veranstaltungspreis

	Basislehrgang und Profil	Basislehrgang	Profil
Sportschule Oberhaching *	350 Euro	225 Euro	225 Euro
Sportbezirke	220 Euro	120 Euro	120 Euro
* inkl. ÜN/VP im DZ; nur mit ÜN/VP buchbar			

Frühbucherpreis

	Basislehrgang und Profil	Basislehrgang	Profil
Sportschule Oberhaching *	320 Euro	210 Euro	210 Euro
Sportbezirke	195 Euro	105 Euro	105 Euro
* inkl. ÜN/VP im DZ; nur mit ÜN/VP buchbar			
Hinweis: Der Frühbucherpreis gilt bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Den aktuell gültigen Preis finden Sie im QualiNET.			

Buchung online unter www.blsv-qualinet.de

VA-Nr.	PLZ Ort	Termine	Veranstalter
Basislehrgang und Profil Haltung und Bewegung (60 UE)			
302BPRAE0119	82041 Oberhaching	22.03. - 29.03.	BLSV - Sportschule Oberhaching (inkl. ÜN/VP im DZ)
302BPRAE0219	82041 Oberhaching	05.07. - 12.07.	BLSV - Sportschule Oberhaching (inkl. ÜN/VP im DZ)
302BPRAE0419	82041 Oberhaching	08.11. - 15.11.	BLSV - Sportschule Oberhaching (inkl. ÜN/VP im DZ)
Basislehrgang (30 UE)			
107BPRAE0119	86157 Augsburg	16./17.03., 22.03.	Sportbezirk Schwaben
102BPRAE0119	94405 Landau an der Isar	01./02.06., 08.06.	Sportbezirk Niederbayern
105BPRAE0419	90592 Schwarzenbruck	14./15.09., 21./22.09.	Sportbezirk Mittelfranken
104BPRAE0119	95362 Kulmbach-Ziegelhütten	12./13.10., 19.10., 10.11.	Sportbezirk Oberfranken
103BPRAE0119	93053 Regensburg	26./27.10., 09.11.	Sportbezirk Oberpfalz
Profil Haltung und Bewegung (30 UE)			
105BPRAE0219	90592 Schwarzenbruck	02./03.02., 09./10.02.	Sportbezirk Mittelfranken
107BPRAE0219	86157 Augsburg	30./31.03., 06./07.04.	Sportbezirk Schwaben
Profil Herz-Kreislauf-Training (30 UE)			
105BPRAE0319	90592 Schwarzenbruck	16./17.03., 23./24.03.	Sportbezirk Mittelfranken
102BPRAE0319	94405 Landau an der Isar	20./21.07., 27.07.	Sportbezirk Niederbayern
103BPRAE0219	93053 Regensburg	10.11., 16./17.11.	Sportbezirk Oberpfalz
104BPRAE0219	95362 Kulmbach-Ziegelhütten	16./17.11., 23./24.11.	Sportbezirk Oberfranken
Profil Stressbewältigung und Entspannung (30 UE)			
102BPRAE0219	94405 Landau an der Isar	29./30.06., 06.07.	Sportbezirk Niederbayern
302BPRAE0519	82041 Oberhaching	05.11. - 08.11.	BLSV - Sportschule Oberhaching (inkl. ÜN/VP im DZ)
Profil Allg. Präventionssport - Gesund älter werden (30 UE)			
302BPRAE0619	82041 Oberhaching	19.11. - 22.11.	BLSV - Sportschule Oberhaching (inkl. ÜN/VP im DZ)
Profil Kinder und Jugendliche (30 UE)			
205BPRAE119	90592 Schwarzenbruck	19./20.10., 26./27.10.	BSJ Sportbezirk Mittelfranken
201BPRAE0119*	82178 Puchheim	02./03.11., 09./10.11.	BSJ Sportbezirk Oberbayern

* Übernachtung kann für 40 Euro dazugebucht werden.

Hinweis: Mit der Lizenz Übungsleiter B Sport in der Prävention kann das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und teilweise das Prüfsiegel Deutsche Standard Prävention beantragt werden.

SPORTPRAXIS

LIZENZAUSBILDUNGEN

ÜBUNGSLEITER B SPORT IM ELEMENTARBEREICH

Ausbildungsinhalte

- ▶ Lernverhalten von Kindern
- ▶ Funktionen und Definition von Sport
- ▶ Erziehungsstile und methodische Lehrverfahren
- ▶ Spielverhalten von Kindern
- ▶ Belastbarkeit von Kindern
- ▶ Sportmotorische Entwicklung/Psychomotorik
- ▶ ÜL/Erzieher – Anforderungsprofil, Aufgaben
- ▶ Grundlagen frühkindlicher Bewegungserziehung
- ▶ Konditionelle und koordinative Fähigkeiten
- ▶ Ernährung und Bewegung / Musik und Bewegung
- ▶ Planung und Aufbau einer Übungsstunde für Kinder
- ▶ Haltungs- und Bewegungsauffälligkeiten
- ▶ Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS)
- ▶ Gewalt im Sport
- ▶ Aufsichtspflicht und Haftung, Versicherungsfragen
- ▶ Zusammenarbeit verschiedener Institutionen
- ▶ Bewegungskindergärten, Organisation eines Spielfestes
- ▶ Spielideen für und mit allen Sinnen
- ▶ Verschiedene Spielformen und -arten
- ▶ Kennenlernspiele/Kleine Spiele/Kreatives Spielen
- ▶ Körpererfahrung, Materialerfahrung
- ▶ Großgeräte für Kleine/Bewegungslandschaften
- ▶ „Schwimmen“ im Elementarbereich



Teilnahmevoraussetzungen

- ▶ Gültige 1. Lizenzstufe: Übungsleiter C oder Trainer C
- ▶ oder abgeschlossene Erzieher- oder Pflegeerausbildung oder adäquate pädagogische Ausbildung

Umfang

Die Ausbildung erfolgt nach den geltenden Richtlinien des DOSB und umfasst 60 Unterrichtseinheiten inkl. Prüfung.

Prüfung

Die Prüfung setzt sich zusammen aus

- ▶ dem schriftlichen Test und
- ▶ der Lehrprobe (Lehreignungsprüfung).

Veranstaltungspreis

	BLSV-Mitglied	Nichtmitglied
Veranstaltungspreis	135 Euro	180 Euro
Frühbucherpreis	120 Euro	150 Euro

Hinweis: Der Frühbucherpreis gilt bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Den aktuell gültigen Preis finden Sie im QualiNET.

Buchung online unter www.blsv-qualinet.de

● BSJ Sportbezirk Oberpfalz

VA-Nr.	203BSIE0119
Ort	93133 Burglengenfeld
Termine	20. - 22.09., 27. - 29.09., 05.10.

● BSJ Sportbezirk Unterfranken

VA-Nr.	206BSIE0119
Ort	63906 Erlenbach am Main
Termine	09./10.11., 16./17.11., 23./24.11.

● BSJ Sportbezirk Oberbayern

VA-Nr.	201BSIE0119
Ort	85276 Pfaffenhofen
Termin	28.10. - 02.11.
Übernachtung	Kann für 80 Euro dazugebucht werden.

SPORTPRAXIS

LIZENZAUSBILDUNGEN

ÜBUNGSLEITER B SPORT DER ÄLTEREN

Ausbildungsinhalte

- ▶ Zielsetzung im Sport mit Älteren
- ▶ Medizinische Grundlagen – Veränderungen und Erkrankungen im Alter
- ▶ Sportmethodik bei älteren Menschen
- ▶ Unterrichtsplanung und -auswertung
- ▶ Differenzieren im Sport mit Älteren
- ▶ Rolle und Lebenssituation älterer Menschen
- ▶ Freizeitverhalten und Sportengagement im Alter
- ▶ Planung und Organisation von Angeboten für Ältere
- ▶ Übungsleiterpersönlichkeit im Sport mit Älteren
- ▶ Geeignete Sportarten für ältere Menschen
- ▶ Trainierbarkeit im Alter an verschiedenen Praxisbeispielen: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination
- ▶ Funktionelle Gymnastik/Bewegungstraining
- ▶ Einsatz von Kleingeräten
- ▶ Tanz- und Rhythmusschulung
- ▶ Entspannung und Körperwahrnehmung
- ▶ Kleine Spiele und Modifikationen von Sportspielen
- ▶ Walking, Nordic Walking
- ▶ Sicherheit im Sport mit Älteren, Sturzprävention

Teilnahmevoraussetzungen

- ▶ Mitgliedschaft in einem BLSV Verein
- ▶ Gültige 1. Lizenzstufe: Übungsleiter C oder Trainer C

Umfang

Die Ausbildung erfolgt nach den geltenden Richtlinien des DOSB und umfasst 60 Unterrichtseinheiten.

Prüfung

Die Prüfung setzt sich zusammen aus

- ▶ dem schriftlichen Test und
- ▶ der Lehrprobe (Lehreignungsprüfung).

Der erfolgreiche Abschluss und die regelmäßige Teilnahme am gesamten Lehrgang sind Voraussetzung zur Lizenzerteilung.

Buchung online unter www.blsv-qualinet.de

VA-Nr.	302BSFAE0119
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	24. - 27.09., 22. - 25.10.
Veranstaltungspreis*	350 Euro
Frühbucherpreis bis 02.07.*	320 Euro

* inkl. ÜN/VP im Doppelzimmer (nur mit ÜN/VP im Paketpreis buchbar)



SPORTPRAXIS

WIEDEREINSTEIGER-LEHRGANG

ÜBUNGSLEITER

Eine Übungsleiter C Lizenz (ehemals ÜL-Allgemein und ÜL-Jugend), die länger als 3 Jahre abgelaufen ist, kann durch diesen Lehrgang wiedererlangt werden.

Hierbei wird grundlegendes theoretisches und praktisches Wissen vermittelt. Nach erfolgreichem Abschluss dieses Lehrgangs wird die ungültige Lizenz wieder für 4 Jahre gültig geschrieben.

Ausbildungsinhalte

- ▶ Didaktik/Methodik
- ▶ Sportpädagogik
- ▶ Sportbiologische Grundlagen
- ▶ Trainingslehre/Bewegungslehre
- ▶ Funktionelle Gymnastik
- ▶ Allgemeine Konditionsschulung
- ▶ Spiel- und Übungsformen zur Koordinationsschulung
- ▶ Trendsport

Teilnahmevoraussetzung

- ▶ Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
- ▶ Länger als 3 Jahre abgelaufene Übungsleiter C Lizenz

Umfang

30 UE

Prüfung

Schriftlicher Test sowie aktive Teilnahme am gesamten Lehrgang

Buchung online unter www.blsv-qualinet.de

VA-Nr.	302BSFAE0119
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	03. - 06.12.
Veranstaltungspreis*	235 Euro
Frühbucherpreis bis 10.09.*	215 Euro

* inkl. ÜN/VP im Doppelzimmer (nur mit ÜN/VP im Paketpreis buchbar)

SPORTPRAXIS

VORSTUFENQUALIFIKATION

CLUBASSISTENT

Clubassistenten unterstützen als jugendliche Helfer die Übungsleiter, Trainer, Jugendleiter und Abteilungsleiter bei ihrer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Neben der Mithilfe bei Sportstunden kannst du deinen Verein oder Verband auch bei der Planung und Durchführung von Freizeitaktivitäten unterstützen oder Kinder und Jugendliche bei Ferienfreizeiten, Fahrten, kulturellen Aktivitäten und Wettkämpfen betreuen. Bei der Planung und Durchführung von Vereins- oder Verbandsaktivitäten, Spiel- und Sportfesten, Feiern usw. kannst du dich engagieren und bist mit deinem Wissen und deiner Qualifizierung unentbehrlich für jeden Verein oder Verband.

Teilnahmevoraussetzung

- ▶ Vollendung des 15. Lebensjahres (bei Ausbildungsbeginn)
- ▶ Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Umfang

30 UE

Buchung online unter www.blsv-qualinet.de

VA-Nr.	20303CLUBASSIST0119
Ort	93449 Waldmünchen
Termine	20./21.09., 27./28.09.
Veranstaltungspreis*	60 Euro inkl. ÜN/VP

VA-Nr.	20301CLUBASSIST0119
Ort	93057 Regensburg
Termine	15. - 17.11., 29.11. - 01.12.
Veranstaltungspreis*	60 Euro inkl. ÜN/VP

* Diese Veranstaltungen haben einen gesonderten Preis, da sie aus dem Kinder- und Jugendprogramm der Bayerischen Staatsregierung gefördert werden.

SPORTPRAXIS

TRAINER C

SPORTARTÜBERGREIFENDE BASISQUALIFIZIERUNG

Bei diesen Lehrgängen handelt es sich um eine sportartübergreifende Basisqualifizierung mit einem Umfang von 30 UE. Diese Qualifikation ist die Grundlage für die weitere Trainer C Ausbildung. Teilnehmen können Mitglieder von bayerischen Sportfachverbänden, die in Absprache mit dem BLSV diesen Lehrgang als Basisqualifizierung für die eigenen Trainer C Ausbildungen anerkennen. Der sportartspezifische Teil (mind. 90 UE) muss beim jeweiligen Sportfachverband absolviert werden.

Ausbildungsinhalte

- ▶ Didaktik und Methodik
- ▶ Sportpädagogik
- ▶ Sportbiologische Grundlagen
- ▶ Trainingslehre und Bewegungslehre
- ▶ Sportorganisation/Geschichte
- ▶ Funktionelle Gymnastik
- ▶ Allgemeine Konditionsschulung
- ▶ Spiel- und Übungsformen zur Koordinationsschulung
- ▶ Trendsport

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem Sportfachverband, der diesen Lehrgang als Basisqualifizierung für die Trainer C Ausbildung anerkennt.

Umfang

Die Teilausbildung erfolgt nach den geltenden Richtlinien des DOSB und umfasst 30 Unterrichtseinheiten. Die darauf aufbauende sportartspezifische Ausbildung wird vom zuständigen Sportfachverband durchgeführt.

Prüfung

Schriftlicher Test sowie aktive Teilnahme am gesamten Lehrgang

Buchung

Das Buchungsformular finden Sie unter www.blsv-qualinet.de. Buchung über den entsprechenden Sportfachverband. Die Adressen finden Sie unter www.blsv.de > BLSV > Sportfachverbände.

Veranstaltungspreis

	BLSV-Mitglieder	Nichtmitglieder
Oberhaching*	235 Euro	550 Euro
Frühbucherpreis*	215 Euro	500 Euro
Schwarzenbruck	170 Euro	245 Euro
Frühbucherpreis	150 Euro	225 Euro

* inkl. ÜN/VP im Doppelzimmer

Hinweis: Der Frühbucherpreis gilt bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Den aktuell gültigen Preis finden Sie im QualiNET.

Kompakt-Lehrgänge unter der Woche in der Sportschule Oberhaching inkl. ÜN/VP im Doppelzimmer

VA-Nr.	302TRC0119
Termin	12. - 15.02.
VA-Nr.	302TRC0319
Termin	14. - 17.05.
VA-Nr.	302TRC0419
Termin	23. - 26.07.
VA-Nr.	302TRC0619
Termin	15. - 18.10.

Block-Lehrgänge am Wochenende in Schwarzenbruck

VA-Nr.	302TRC0219
Termin	11./12.05., 18./19.05.
VA-Nr.	302TRC0519
Termin	28./29.09., 05./06.10.
VA-Nr.	302TRC0719
Termin	23./24.11., 30.11./01.12.

Trainer C Breitensport oder Leistungssport



LEW

LECH REP[+]RTER

Geschichten aus
unserer Region



Videos anschauen auf
www.lechreporter.de

ZUSATZQUALIFIKATION SPORTPRAXIS

BLSV-ZERTIFIKATE

PILATES



Die Bewegungsform Pilates ist ein körperlich-mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit zu entwickeln. Pilates-Übungen sind Atem-, Dehn- und Kräftigungsübungen, die aus dem Zentrum entstehen („Powerhouse“ – Körpermitte) und sich auf die Extremitäten erstrecken.

Die Qualität der Bewegungsausführung, das Zusammenspiel bewusst eingesetzter Atmung und fließender Bewegungen stehen beim Üben im Vordergrund. Angepasst an die individuellen Fähigkeiten kann, unabhängig von Alter und Fitnesslevel, trainiert werden.

Pilates steigert durch die Kräftigung der tiefliegenden Muskeln das Körperbewusstsein und verbessert die Haltung. Ferner werden Konzentration und Koordination gefördert und der Entstehung von Osteoporose vorgebeugt. Pilates schult nicht nur den Körper, sondern auch den Geist.

Basics Grundstufe

Es werden die grundlegenden Bewegungsfolgen des Pilates vermittelt, u.a. The Hundred, Roll Down/Roll Up, Single Leg Circles, Rolling Like a Ball, Single Leg Stretch, Shoulder Bridge, Spine Twist, Side Series, Swimming.

Der Lehrgang umfasst 25 UE.

Teilnahmevoraussetzung

Übungsleiter C oder Trainer C Breitensport oder vergleichbare Qualifikationen

	BLSV-Mitglieder	Nichtmitglieder
Veranstaltungspreis*	285 Euro	600 Euro
Frühbucherpreis*	260 Euro	545 Euro

* inkl. ÜN/VP im Doppelzimmer

VA-Nr.	302BZPIL0119
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	22. - 24.03.
Frühbucherpreis bis	28.12.2018

VA-Nr.	302BZPIL0919
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	20. - 22.11.
Frühbucherpreis bis	28.08

Referentin	Renate Lieb
-------------------	-------------

Basics Kompakt

Nach dem Erlernen der Grundübungen werden weitere Übungen vermittelt, die bereits komplexe Bewegungsabläufe beinhalten, u.a. double leg kick, roll over, double leg stretch, nixe und leg pull down, the saw, heel beats. Der Lehrgang umfasst 15 UE.

Teilnahmevoraussetzung

Lehrgang Basics Grundstufe

	BLSV-Mitglieder	Nichtmitglieder
Veranstaltungspreis*	165 Euro	290 Euro
Frühbucherpreis*	150 Euro	265 Euro

* inkl. ÜN/VP im Doppelzimmer

VA-Nr.	302BZPIL0219
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	02./03.05.
Frühbucherpreis bis	07.02.
Referentin	Renate Lieb

Basics Vertiefung + Prüfung

Aufbauend auf den in der Grundausbildung erlernten Inhalten werden hier Varianten zu den Übungen gezeigt und schwerpunktmäßig das Eigenkönnen sowie die methodische Vermittlung verbessert. Der Lehrgang umfasst 15 UE.

Teilnahmevoraussetzung

Lehrgang Basics Kompakt

	BLSV-Mitglieder	Nichtmitglieder
Veranstaltungspreis*	165 Euro	290 Euro
Frühbucherpreis*	150 Euro	265 Euro

* inkl. ÜN/VP im Doppelzimmer

VA-Nr.	302BZPIL0319
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	06./07.06.
Frühbucherpreis bis	14.03.
Referentin	Renate Lieb

Advanced

In der „Advanced-Stufe“ werden die Bewegungsfolgen komplexer und somit anspruchsvoller. Der Schwerpunkt liegt auf einer effektiven Verbesserung von Haltung, Flexibilität und Kraft. Bewegungsfolgen sind u.a. spine stretch, leg pull up, criss cross, open leg rocker (pre), push up, side kick kneeling, swan. Der Lehrgang umfasst 20 UE.

Teilnahmevoraussetzung

Lehrgang Basics Vertiefung + Prüfung

	BLSV-Mitglieder	Nichtmitglieder
Veranstaltungspreis*	235 Euro	450 Euro
Frühbucherpreis*	220 Euro	410 Euro

* inkl. ÜN/VP im Doppelzimmer

VA-Nr.	302BZPIL0419
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	04./05.07.
Frühbucherpreis bis	11.04.
Referentin	Renate Lieb

Plus (mit Kleingeräten)

Das Übungsrepertoire wird u.a. mit Therabändern, Overbällen und Pilatesrollen erweitert. Es werden neue kreative Ideen vorgestellt, welche sich mit dem Pilatesprinzip in die herkömmlichen Stunden einbinden lassen. Der Lehrgang umfasst 15 UE.

Teilnahmevoraussetzung

Lehrgang Advanced

	BLSV-Mitglieder	Nichtmitglieder
Veranstaltungspreis*	165 Euro	290 Euro
Frühbucherpreis*	150 Euro	265 Euro

* inkl. ÜN/VP im Doppelzimmer

VA-Nr.	302BZPIL0519
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	19./20.09.
Frühbucherpreis bis	27.06.
Referentin	Bianca Kolb

BLSV-Zertifikat Pilates – Zertifizierung

Der Lehrgang umfasst 15 UE.

Teilnahmevoraussetzung

Lehrgang Plus mit Kleingeräten

	BLSV-Mitglieder	Nichtmitglieder
Veranstaltungspreis*	165 Euro	290 Euro
Frühbucherpreis*	150 Euro	265 Euro

* inkl. ÜN/VP im Doppelzimmer

VA-Nr.	302BZPIL0619
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	24./25.10.
Frühbucherpreis bis	01.08.
Referentin	Renate Lieb

ZUSATZQUALIFIKATION SPORTPRAXIS

BLSV-ZERTIFIKATE

PILATES

Vertiefungslehrgänge

Teilnahmevoraussetzung

BLSV-Zertifikat Pilates oder vergleichbare Qualifikation

Umfang

15 UE

	BLSV-Mitglieder	Nichtmitglieder
Veranstaltungspreis*	165 Euro	290 Euro
Frühbucherpreis*	150 Euro	265 Euro

* inkl. ÜN/VP im Doppelzimmer

Anatomie

Vermittelt werden theoretische Kenntnisse der Anatomie mit dem Schwerpunkt der oberen Extremitäten. Dazu gibt es zahlreiche Übungsideen für den Einsatz in der Praxis.

VA-Nr.	302BZPIL0719
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	27./28.06.
Frühbucherpreis bis	04.04.
Referentin	Renate Lieb

Faszien

Schwerpunkt Pilates und die Wirkung auf Faszien.

Beobachtung mit und ohne Fitnessrolle bei Pilatesbewegungen auf Regionen, in denen die Bewegung durch Verkürzungen der Faszien oder Muskeln eingeschränkt ist oder für Regionen, die zu wenig Stabilität aufweisen.

VA-Nr.	302BZPIL0819
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	28./29.11.
Frühbucherpreis bis	05.09.
Referentin	Renate Lieb

Refresher

Bei diesem Lehrgang werden alle Pilatesübungen von den Basics über Intermediate sowie Advanced durchgearbeitet, kontrolliert und korrigiert. Wir besprechen und arbeiten an Variationen vieler Übungen und wie wir sie zu einem schönen Flow verbinden können.

Teilnahmevoraussetzung

BLSV-Zertifikat Pilates oder vergleichbare Qualifikation

Umfang

8 UE

	BLSV-Mitglieder	Nichtmitglieder
Veranstaltungspreis*	90 Euro	150 Euro
Frühbucherpreis*	80 Euro	135 Euro

* inkl. VP

VA-Nr.	302BZPIL1019
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	06.05.
Frühbucherpreis bis	11.02.
Referentin	Renate Lieb



ZUSATZQUALIFIKATION SPORTPRAXIS

BLSV-ZERTIFIKATE

YOGA

Yoga ist derzeit gefragt wie nie. Es stellt sich die Frage, wie diese Bewegungsform mit ihrer Vielfalt in die bayerischen Sportvereine kommt? Mit dem BLSV-Zertifikat Yoga bietet der BLSV eine Zusatzqualifikation, die diese Anforderung erfüllt. Yoga wird hier umfangreich, zielgruppenorientiert und auf den Vereinssport abgestimmt angeboten.

Ausbildungsinhalte

- ▶ Yoga-Anatomie
- ▶ Yoga-Theorie bzw. -Geschichte
- ▶ Sonnengruß-Varianten
- ▶ Asanas für Anfänger
- ▶ Rücken-Asanas Varianten
- ▶ Entspannungstechniken/Shavasana
- ▶ Meditation
- ▶ Anlehnung an Ashtanga-Yoga

Teilnahmevoraussetzung

Übungsleiter C oder Trainer C Breitensport oder vergleichbare Qualifikation

Umfang: 100 UE; alle vier Ausbildungsteile müssen absolviert werden

	BLSV-Mitglieder	Nichtmitglieder
Veranstaltungspreis*	970 Euro	1640 Euro
Frühbucherpreis*	885 Euro	1490 Euro

* inkl. ÜN/VP im Doppelzimmer

VA-Nr.	302BZYOGA0119
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	26. - 28.03., 07. - 09.05., 02. - 04.07., 15. - 17.10.
Frühbucherpreis bis	01.01.
Referenten	Ina und Jana Endres

Refresher

Ausbildungsinhalte

- ▶ Vertiefung der Ausrichtungsprinzipien (Alignment)
- ▶ Sonnengruß-Varianten für Fortgeschrittene
- ▶ kleine Flow-Sequenzen
- ▶ Impulse zur Unterrichtsgestaltung
- ▶ Pranayama
- ▶ Entspannungs-Techniken
- ▶ Individuelle Korrekturen
- ▶ Yogastunde zum Abschluss

Teilnahmevoraussetzung

BLSV-Zertifikat Yoga oder vergleichbare Qualifikation

Umfang

8 UE

	BLSV-Mitglieder	Nichtmitglieder
Veranstaltungspreis*	90 Euro	150 Euro
Frühbucherpreis*	80 Euro	135 Euro

* inkl. VP

VA-Nr.	302BZYOGA0219
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	06.05.
Frühbucherpreis bis	11.02.
Referentin	Ina Endres



ZUSATZQUALIFIKATION SPORTPRAXIS

BLSV-ZERTIFIKATE

FASZIENTRAINING

Faszien können als universeller Baustoff bzw. Bindegewebe bezeichnet werden, die unseren ganzen Körper durchziehen, alle Organe umhüllen und uns somit Form und Struktur geben. Daher sind Faszien auch bei jeder Bewegung beteiligt und spielen im Alltag und Sport eine gewichtige Rolle.

Neben einem theoretischen Überblick über den aktuellen Stand der Faszienforschung widmet sich diese Veranstaltung im Praxisteil den vier Dimensionen des Faszientrainings - dem Dehnen, Federn, Beleben und Spüren.

Ausbildungsinhalte

- ▶ Überblick über das Faszientraining (u. a. Funktionelle Anatomie, Neurophysiologie, Faszienlinien und Tensegrity-Modell)
- ▶ Sinnvoller Aufbau eines Trainings
- ▶ Dehnen unter fasziellen Gesichtspunkten
- ▶ Federnde Bewegungen zur Anregung der elastischen Speicherfähigkeit
- ▶ Die 8 Techniken zum Herstellen bzw. Wiederherstellen einer maximalen und schmerzfreien Bewegungsfreiheit des myofaszialen Skelettsystems
- ▶ Körperwahrnehmung bzw. Körperselbstbild und Faszientraining

Teilnahmevoraussetzung: Übungsleiter C oder Trainer C Breitensport oder vergleichbare Qualifikation

Umfang: 25 UE

Zertifizierung: Die regelmäßige Teilnahme sowie die aktive Mitarbeit am gesamten Lehrgang sind Voraussetzungen zur Zertifikatsvergabe.

	BLSV-Mitglieder	Nichtmitglieder
Veranstaltungspreis*	285 Euro	600 Euro
Frühbucherpreis*	260 Euro	545 Euro
* inkl. ÜN/VP im Doppelzimmer		

VA-Nr.	302BZFT0119
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	28. - 30.06.
Frühbucherpreis bis	05.04.
Referent	Tom Flicke

BLSV-ZERTIFIKATE

NORDIC FITNESS/NORDIC WALKING

In der Fortbildung wird das standardisierte Programm „Nordic Walking – Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung“ geschult. Übungsleiter B Sport in der Prävention mit dem Profil Herz-Kreislauf-Training können damit in der Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und den Deutschen Standard Prävention für eine Kooperation mit den Krankenkassen beantragen.

Ausbildungsinhalte

- ▶ Nordic Walking Technik schnell und effektiv lernen mit der GeoGunda Methode
- ▶ Geländetaugliche Schrittvarianten
- ▶ Übungs- und Spielformen
- ▶ Fitness-Studio an der frischen Luft
- ▶ Kraft- und Koordinationsübungen mit allem was das Gelände hergibt
- ▶ Nordic Walking Circuit/Stationsbetrieb
- ▶ Nordic Walking in Verbindung mit Entspannung
- ▶ Einweisung ins Masterprogramm „Nordic Walking – Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung“

Teilnahmevoraussetzung: Übungsleiter C oder Trainer C Breitensport oder vergleichbare Qualifikation

Umfang: 25 UE

Zertifizierung: Die regelmäßige Teilnahme sowie die aktive Mitarbeit am gesamten Lehrgang sind Voraussetzungen zur Zertifikatsvergabe.

	BLSV-Mitglieder	Nichtmitglieder
Veranstaltungspreis*	285 Euro	600 Euro
Frühbucherpreis*	260 Euro	545 Euro
* inkl. ÜN/VP im Doppelzimmer		

VA-Nr.	302BZNV0119
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	25. - 27.06.
Frühbucherpreis bis	02.04.
Referentin	Gundula Krischke

ZUSATZQUALIFIKATION SPORTPRAXIS

BLSV-ZERTIFIKATE

GESUNDER RÜCKEN - RÜCKENFIT

Modul: Kräftige Muskeln - Starke Knochen

Unter dem Motto „Ich stärke dir den Rücken!“ bietet der BLSV seinen Übungsleitern eine Zusatzqualifikation, durch die sie ihr Wissen und ihre Kompetenzen auf dem Gebiet der Vermittlung eines Trainings zu einer gesunden und starken Wirbelsäule erweitern können.

Um den Vereinsmitgliedern eine bestmögliche Anleitung für ein ganzheitlich ausgerichtetes Körpertraining zu geben, wird ferner aufgezeigt, wie neue, dynamische Impulse in den Unterricht integriert werden können.

Ausbildungsinhalte

- ▶ Kraftschulung und ausgleichende Übungen bei Haltungsschwächen
- ▶ Muskuläre Dysbalancen erkennen und beheben
- ▶ Didaktik und Kommunikation
- ▶ Faszien und Faszientraining
- ▶ dreidimensionale Bewegungen
- ▶ Bauch - Rücken - Balancetraining
- ▶ Kraft und Mobilität im Sport
- ▶ Gerätetraining

Teilnahmevoraussetzung

Übungsleiter C oder Trainer C Breitensport oder vergleichbare Qualifikation

Umfang

25 UE

Zertifizierung

Die regelmäßige Teilnahme sowie die aktive Mitarbeit am gesamten Lehrgang sind Voraussetzungen zur Zertifikatsvergabe.

	BLSV-Mitglieder	Nichtmitglieder
Veranstaltungspreis*	285 Euro	600 Euro
Frühbucherpreis*	260 Euro	545 Euro

* inkl. ÜN/VP im Doppelzimmer

VA-Nr.	302BZMUGE0119
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	03. - 05.06.
Frühbucherpreis bis	11.03.
Referenten	Sabine Kamm, Heike Kirschnek, Cornelia Gehrmann

Modul: Ganzheitliches Körpertraining mit dem Schwerpunkt Wahrnehmung, Koordination, Schmerz, Stress, Atem und neurologische Aspekte

Anatomische und physiologische Grundlagen des Körpers und der Muskeln, Risikofaktoren erkennen und vermeiden, Entstehung von Stress und Stressmanagement, Schmerzentstehung, -wahrnehmung, Vermeidung von Schmerzchronifizierung, psychosomatische Aspekte von Schmerz und Stress, Körperwahrnehmung und Koordination, funktionelle Dysbalancen erkennen und Muskelfunktionstests.

Teilnahmevoraussetzung

Übungsleiter C oder Trainer C Breitensport oder vergleichbare Qualifikation

Umfang

25 UE

Zertifizierung

Die regelmäßige Teilnahme sowie die aktive Mitarbeit am gesamten Lehrgang sind Voraussetzungen zur Zertifikatsvergabe.

	BLSV-Mitglieder	Nichtmitglieder
Veranstaltungspreis*	285 Euro	600 Euro
Frühbucherpreis*	260 Euro	545 Euro

* inkl. ÜN/VP im Doppelzimmer

VA-Nr.	302BZMUGE0219
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	16. - 18.09.
Frühbucherpreis bis	24.06.
Referenten	Sabine Kamm, Maren Pettenkofer, Renate Sacker, Marlis Homolac

ZUSATZQUALIFIKATION SPORTPRAXIS

BLSV-ZERTIFIKATE

ENTSPANNUNG

Modul: Bewegungen und Besinnen - Aus dem Stress in die Balance

Wir verstehen den menschlichen Körper als ein Energiesystem. Ganzheitlichkeit im Leben ist heute wichtiger, als je zuvor. Viele Faktoren bestimmen unser Wohlbefinden und unsere Energie in geistig-spiritueller, psychischer und physischer Form. Balance zwischen Anforderungen und Ressourcen, die Berücksichtigung persönlicher Bedürfnisse und das Erreichen eigener Ziele sind zentrale Bausteine von Gesundheit. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesundheit und Lebenskraft weiter stärken können, um persönliche Ziele leichter zu erreichen und wie sich Erschöpfung und Burnout wirksam vermeiden lassen.

Ausbildungsinhalte

- ▶ Hilfe zur Selbsthilfe, wie deckt man Stress auf (Vorstellen und üben von Muskeltest und Schaukeltest)
- ▶ Meridiansystem, Energieleitbahnen im Körper
- ▶ Bedeutung und Wirkung der Meridiane
- ▶ Zuordnung zu Organen, Muskelbereichen und emotionale Zusammenhänge: Chakren, Energiezentren im Körper (Bedeutung und Zuordnung)
- ▶ Energieblockaden und ihre Wirkung (Signale des Körpers)
- ▶ Energieaktivierung und Ausgleich, Blockaden lösen
- ▶ Übungen und mentale Techniken aus der Kinesiologie
- ▶ Bedeutung von Klängen, Farben, Bildern
- ▶ Wirkung auf Körper und Geist

Teilnahmevoraussetzung

Übungsleiter C oder Trainer C Breitensport oder vergleichbare Qualifikation

Umfang: 25 UE

Zertifizierung

Die regelmäßige Teilnahme sowie die aktive Mitarbeit am gesamten Lehrgang sind Voraussetzungen zur Zertifikatsvergabe.

	BLSV-Mitglieder	Nichtmitglieder
Veranstaltungspreis*	285 Euro	600 Euro
Frühbucherpreis*	260 Euro	545 Euro

* inkl. ÜN/VP im Doppelzimmer

VA-Nr.	302BZENT0119
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	25. - 27.06.
Frühbucherpreis bis	02.04.
Referentin	Marlis Homolac

Modul: Qi Gong - Achtsamkeit und Meditation

Achtsamkeit heißt das neue Zauberwort gegen Stress. Die Aufmerksamkeit wird geschult und dadurch die Wahrnehmung für den Ausgleich geschärft.

Ausbildungsinhalte

- ▶ Achtsamkeit bedeutet aufmerksam zu sein
- ▶ Mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen, was im Moment geschieht
- ▶ Mit verschiedenen Übungen aus der fernöstlichen Tradition werden wir unsere Ruhe und Achtsamkeit trainieren und unsere Lebensenergie wieder in Fluss bringen

Teilnahmevoraussetzung

Übungsleiter C oder Trainer C Breitensport oder vergleichbare Qualifikation

Umfang

25 UE

Zertifizierung

Die regelmäßige Teilnahme sowie die aktive Mitarbeit am gesamten Lehrgang sind Voraussetzungen zur Zertifikatsvergabe.

	BLSV-Mitglieder	Nichtmitglieder
Veranstaltungspreis*	285 Euro	600 Euro
Frühbucherpreis*	260 Euro	545 Euro

* inkl. ÜN/VP im Doppelzimmer

VA-Nr.	302BZENT0219
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	04. - 06.12.
Frühbucherpreis bis	11.09.
Referentin	Jacob Manuela

ZUSATZQUALIFIKATION SPORTPRAXIS

BLSV-ZERTIFIKATE OUTDOORFITNESS



Wind und Wetter! Kein Thema für ein hartes Workout unter freiem Himmel, denn Du liebst es Dich draußen auszupeinern. Wir suchen Dich, der sich mit dem neuen BLSV-Zertifikat Outdoorfitness als Coach für leistungsmotivierte Fitnessfreaks weiterqualifizieren möchte.

Moderne Trainingstools für die echte Challenge. Etwas Adrenalin für den richtigen Kick. Noch einen drauflegen für die komplette Fitness. Energie aus einer Trainingsgruppe, die ihre persönlichen Grenzen herausfordert. Und - das Ganze ohne Hallenbelegungsstress!

Natur, urbane Landschaften und Geräte, die nach draußen können, bieten vielfältigste Möglichkeiten, um ‚body und brain‘ - Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination - in neue Dimensionen zu führen. Maximal praxisorientiert geben Dir Outdoorexperten das nötige Knowhow für Deinen erfolgreichen Start als Outdoorfitness Coach!

Ausbildungsinhalte

- ▶ Organisation, Kommunikation, Motivation – Erfolgsfaktoren fürs Outdoorfitness Training
- ▶ Aktuelles aus den Trainingswissenschaften für zielgerichtete Outdoorfitness Einheiten
- ▶ Outdoorfitness Trainingstools – funktionell sowie abwechslungsreich mit und ohne kleiner Hilfsmittel
- ▶ Outdoorfitness mit speziellen ausgewählten Geräten

- ▶ Cool down, Entspannung, Stressregulation – ganz natürlich in der Natur!
- ▶ Mitmachen, erleben, nachempfinden – Modellstunden, auch für den persönlichen kompakten Transfer

Teilnahmevoraussetzung

Übungsleiter C oder Trainer C Breitensport oder vergleichbare Qualifikation

Umfang

25 UE

Zertifizierung

Die regelmäßige Teilnahme sowie die aktive Mitarbeit am gesamten Lehrgang sind Voraussetzungen zur Zertifikatsvergabe.

	BLSV-Mitglieder	Nichtmitglieder
Veranstaltungspreis*	285 Euro	600 Euro
Frühbucherpreis*	260 Euro	545 Euro
* inkl. ÜN/VP im Doppelzimmer		

VA-Nr.	302BZOUT0119
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	05. - 07.04.
Frühbucherpreis bis	11.01.
Referenten	BLSV-Lehrteam





Kooperationspartner des BLSV

Spezialkonzept für Ihre Sportstätten

Versicherungsschutz für Außenanlagen auch gegen Einbruch-Diebstahl-, Sturm-, Hagel- und Elementarschäden exklusiv für Sie als Mitglied des BLSV zu Sonderkonditionen.

Weitere Informationen unter www.vkb.de/blsv

Versicherungskammer Bayern
Versicherungs- und Vorsorgevermittlung GmbH
Gauting, Geisenfeld, Manching, Meitingen,
Nürnberg und Rückersdorf

Telefon (0 89) 14 38 64-0 (Gauting)
Telefon (09 11) 81 02 99-0 (Nürnberg)

BLSV_versicherungen@vvm.vkb.de
www.vvm.vkb.de





ÜL - JUNIOR AKTIV

Wie kann ich Kinder und Jugendliche sportartübergreifend (auch in größeren Gruppen) mit Spaß, Freude und Kreativität bewegen? Das Übungsleiter-Special „ÜL-Junior aktiv“ gibt Übungsleitern im Kinder- und Jugendbereich wertvolle Anregungen in Theorie und Praxis für ihre Arbeit im Verein. Aus zahlreichen Workshops können die Teilnehmer ihr eigenes Programm zusammenstellen.

Umfang

8 UE

Lizenzverlängerungen

ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche, Schwerpunkt Kinderturnen (früher: Trainer C Breitensport Kinderturnen (BTJ)), Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche, Schwerpunkt Jugendturnen

VA-Nr.	200JUNIOR0119
Ort	86807 Buchloe
Termin	04.05.
Referenten	BSJ- und BTV-Lehrteam

	BLSV-Mitglieder	Nichtmitglieder
Veranstaltungspreis	50 Euro	75 Euro
Frühbucherpreis*	45 Euro	60 Euro

* Dieser Preis ist bis zum 09.02.2019 gültig.



ÜL-Junior aktiv

04. Mai 2019
in Buchloe



www.bsj.org

www.blsv.de

FIT FÜR DIE GANZTAGSSCHULE

Die Fortbildung richtet sich an Übungsleiter, die in der Ganztagschule tätig werden wollen bzw. schon tätig sind, und liefert theoretische und praktische Tipps, Anregungen und Ideen für den Aufbau sowie die inhaltliche Gestaltung von Vereinsangeboten in der Ganztagschule.

Inhalte

- ▶ Grundsätzliche Informationen zur Ganztagschule
- ▶ Pädagogische Herausforderung in der Ganztagschule
- ▶ Spiel und Sport mit Alltagsmaterialien
- ▶ Wettkampfspiele und integrative Spiele mit und ohne Geräte
- ▶ Einführung in die Bewegungskünste und koordinative Bewegungsaufgaben
- ▶ Ballschule für Kinder
- ▶ Spielerisch entspannen
- ▶ Literaturbörse Ganztagsideen

Teilnahmevoraussetzung

- ▶ Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
- ▶ Gültige 1. Lizenzstufe (Übungsleiter C oder Trainer C)

Umfang

15 UE

Lizenzverlängerungen

ÜL-C, ÜL-C „AF“

VA-Nr.	200FB0119
Ort	93053 Regensburg
Termin	29./30.06
Frühbucherpreis bis	06.04.

VA-Nr.	200FB0219
Ort	82008 Unterhaching
Termin	23./24.11.
Frühbucherpreis bis	31.08.

Referenten	Andrea Remuta, Margit Schweigler
Veranstaltungspreis	60 Euro
Frühbucherpreis	50 Euro



PRÄVENTION SEXUALISIERTER GEWALT

Vernetzungstreffen „Prävention sexualisierter Gewalt – PsG“

Die Bayerische Sportjugend (BSJ) möchte zu einem Vernetzungstreffen einladen, um aktuelle Themen und Neuerungen des Arbeitsgebietes PsG zu besprechen, die Vertrauenspersonen fortzubilden und gemeinsam in den Austausch zu gehen. Da PsG ein sensibles Thema ist und es immer wieder zu Fragen bezüglich Handlungsempfehlungen für Trainer und zu Verdachtsfällen kommt, ist es wichtig, dass sich die Vertrauenspersonen der Sportverbände, Kreise, Bezirke und Sportvereine gemeinsam an einen Tisch setzen, um Erfahrungen und Wissen miteinander zu teilen. Der inhaltliche Schwerpunkt wird auf dem Thema „Prävention 2.0 - sexualisierter Gewalt in digitalen Medien vorbeugen“ liegen. Referentin wird Frau Anja Bawidamann von AMYNA e.V. sein.

Inhalte

- ▶ Aktuelle Themen und Neuerungen des Arbeitsbereichs „PsG“
- ▶ Prävention 2.0 – sexualisierter Gewalt in digitalen Medien vorbeugen

Teilnahmevoraussetzung

- ▶ Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Zielgruppe

Bezirksjugendleiter, Fachverbandsjugendleiter, PsG-Ansprechpartner und Vertrauenspersonen mit Grundlagenwissen zur PsG

Umfang: 8 UE

Lizenzverlängerung: DOSB-Ausbilderzertifikat

VA-Nr.	200FB0319
Ort	80992 München
Termin	16.11.
Referentin	Eva Weber, Anja Bawidamann
Veranstaltungspreis	35 Euro
Frühbucherpreis bis 24.08.	30 Euro

Wissen schützt

Schulung von Vertrauenspersonen zur Prävention sexualisierter Gewalt im eigenen Sportverein/-verband

Jede Vertrauensperson ist ein Gewinn für den Schutz der Kinder und Jugendlichen im Sport. Diese Schulung ist ein wichtiger Baustein zur Prävention sexualisierter Gewalt (PsG). Sie kann dir ermöglichen, für deinen Sportverein/-verband Vertrauensperson zu werden. Warum eine Vertrauensperson einrichten?

Eine gute Kinder- und Jugendarbeit tut ihr Möglichstes, um Kinder und Jugendliche vor Schaden zu bewahren. Durch das Einrichten einer Vertrauensperson haben Mitarbeiter/innen, Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern eine interne Kontaktperson bei Fragen, Unsicherheiten oder

einer seltsamen Beobachtung. Zudem wird ein angemessener Umgang mit Verdachtsfällen sichergestellt, möglichst bevor der erste Verdacht auftritt.

Was bringt eine Vertrauensperson mit?

Fachwissen ist keine Voraussetzung um Vertrauensperson zu werden. Wichtig ist

- ▶ sich in den eigenen Strukturen der Jugendarbeit auszukennen und dort bekannt zu sein;
- ▶ die Bereitschaft, sich regelmäßig zum Thema zu informieren und sich mit Fachberatungsstellen zu vernetzen;
- ▶ die Aufgaben für einen längeren Zeitraum übernehmen zu wollen.

Was sind die Aufgaben einer Vertrauensperson?

Vertrauenspersonen sind Zuhörer und Berater. Sie sind die interne Anlaufstelle bei Fragen zum Thema. Bei einem Verdacht ziehen sie eine Fachberatungsstelle hinzu und übernehmen das Krisenmanagement. Zudem schieben Vertrauenspersonen die Präventionsarbeit im eigenen Sportverein/-verband an, indem sie geeignete Schutzmaßnahmen gemeinsam mit den Vereins-/Verbandsverantwortlichen einführen.

Die Schulung bereitet auf diese sensiblen und verantwortungsvollen Aufgaben vor, zeigt aber auch die eigenen Grenzen auf. Zudem stehen den Vertrauenspersonen die für PsG zuständigen Bildungsreferenten und ehrenamtlichen Vertreter der BSJ-Landesebene unterstützend zur Seite.

Inhalte

- ▶ Kennenlernen von Präventionsmaßnahmen zum Kinderschutz im Sportverein
- ▶ Vermittlung von Methoden und Hilfestellungen für krisenhafte Situationen
- ▶ Aufgaben und Grenzen der Vertrauenspersonen
- ▶ Umgang mit einem Verdacht

Teilnahmevoraussetzung

- ▶ Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Zielgruppe

- ▶ Alle in der sportlichen Kinder- und Jugendarbeit tätigen volljährigen Mitarbeiter (Jugendleiter, Übungsleiter, Betreuer etc.), die sich mit dem Thema PsG vertraut machen möchten, um als Vertrauensperson tätig zu werden.
- ▶ Teilnahme am Webinar „Schützt uns – Zeigt Verantwortung! Basiswissen zur Prävention sexualisierter Gewalt im Kinder- und Jugendsport“ wünschenswert.

Umfang: 8 UE

Lizenzverlängerungen: ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „SiE“

VA-Nr.	200FB0419
Ort	90443 Nürnberg
Termin	06.04.
Referentin	Eva Weber, Michaela Hillebrand
Veranstaltungspreis	25 Euro
Frühbucherpreis bis 12.01.	20 Euro

QUALITÄTSZIRKEL SPORT PRO GESUNDHEIT

Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT - Einweisung in die Masterprogramme/standardisierten Programme

Das Antragsverfahren in der Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT, mit Direktanbindung an die Zentrale Prüfstelle Prävention, erleichtert die Anerkennung von SPORT PRO GESUNDHEIT-Angeboten bei der Zentralen Prüfstelle Prävention und den Krankenkassen.

Es werden bundeseinheitliche bereits vorgeprüfte Masterprogramme/standardisierte Programme zur Auszeichnung mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT bereitgestellt. Diese können größtenteils auch das Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ der Zentralen Prüfstelle Prävention erhalten.

Voraussetzung für die Beantragung in der neuen Serviceplattform durch den Verein ist die Teilnahme des Kursleiters in Präsenz an einer Einweisung in die Masterprogramme mit Masterbaukasten bzw. standardisierten Programme. Dies erfolgt bei Profilausbildungen vom Übungsleiter B Sport in der Prävention vor 2017 durch Qualitätszirkel. Hinweis: Ab 2017 wird pro Profil in ein Masterprogramm eingewiesen, Ausnahme Profil Stressbewältigung und Entspannung.

Die Qualitätszirkel „Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT – BLSV Einweisung in die Masterprogramme/standardisierte Programme“ finden bayernweit in den Sportbezirken statt. Sie unterstützen die einheitliche Qualitätsentwicklung und Stärkung von Präventionssportangeboten in Sportvereinen.

Teilnahmevoraussetzung

- ▶ Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
- ▶ SPORT PRO GESUNDHEIT anerkannte Ausbildungen:
 - Übungsleiter B Sport in der Prävention bzw.
 - Personen mit einer höherwertigen sport- und bewegungsbezogenen Berufsausbildung, insb. Sportwissenschaftler, Gymnastiklehrer, Physiotherapeuten, Sport- und Krankengymnasten

Zu beachten: Die Veranstaltung eignet sich nicht für Antragsteller, die über den Bayerischen Turnverband e.V. das Siegel Pluspunkt Gesundheit. DTB beantragen möchten; Informationen unter pluspunkt@btv-turnen.de.

Umfang: 5 UE

Lizenzverlängerungen: ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

Teilnahmebestätigung

Zertifikat/e zur Einweisung in die entsprechenden Masterprogramme/standardisierten Programme entsprechend der Grund-/Profilausbildungen: Für höherwertige sport- und bewegungsbezogene Berufsausbildungen müssen dem BLSV zur Ausstellung dieser Zertifikate der/die entsprechende/n Nachweis/e vorliegen. Bitte Nachweise an sportprogundheit@blsv.de senden. Erst wenn diese vorliegen, ist eine Zertifikaterstellung möglich. Übungsleiter B Sport in der Prävention erhalten die Zertifikate entsprechend der vor 2017 absolvierten Profile. Wenn eine Nordic Walking Trainer Ausbildung bereits vor 2017 absolviert wurde, bitte auch diesen Nachweis an die oben genannte Mailadresse schicken.

VA-Nr.	302FB0319
Ort	80992 München
Termin	05.02.
VA-Nr.	302FB0419
Ort	93128 Regenstauf
Termin	23.03.
VA-Nr.	302FB0519
Ort	86159 Augsburg
Termin	14.05.
VA-Nr.	302FB0619
Ort	97082 Würzburg
Termin	20.07.
VA-Nr.	302FB0719
Ort	90478 Nürnberg
Termin	30.11.
Referentin	Sabine Hestermann
Veranstaltungspreis	25 Euro



WALK 5! IM GESUNDHEITSSPORT

Wie schaffe ich es, dass meine Teilnehmer am Ende meines Kurses eine Strecke motiviert und mit Freude absolvieren können und noch dazu wichtige Informationen zum Gesundheitssport erhalten haben? Diesen Zielsetzungen widmet sich die Fortbildung zum Programm Walk 5! im Gesundheitssport mit 15 UE. Die Idee, dass nach Ende des 5-wöchigen Trainingszeitraumes die Teilnehmer eine Strecke von 5 Kilometern walken oder Nordic-walken können, beinhaltet einen hohen Motivationsfaktor. Das Programm spricht als Teilnehmer im Verein Personen ohne Vorerkrankungen an und eignet sich für ein anspruchsvolleres Training. Durch die Kooperation zwischen Herz-LAG Bayern und BLSV ist ein interessantes Programm im Outdoorbereich entstanden. Der Verein kann mit dem fertig vorliegenden Konzept seine Umgebung als zusätzliche Trainingsmöglichkeit neben den Sporthallen nutzen.

Um Walk 5! im Gesundheitssport mit einer eigenen Gruppe im Verein durchführen zu können, ist die Teilnahme an dem Fortbildungskurs die verbindliche Voraussetzung. Das Konzept von Walk 5! im Gesundheitssport enthält zur Unterstützung der Vereine ein interessantes Starterpaket von der Herz-LAG Bayern.

Mit Walk5! im Gesundheitssport kann der Übungsleiter das Gesundheits-sportangebot des Vereins auf attraktive Weise erweitern. Ein Antrag auf das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT kann derzeit nicht gestellt werden.

Inhalte

- ▶ Einführung in die präventiv-gesundheitsorientierte Konzeption des Angebotes
- ▶ Didaktisch-methodische Vermittlung der korrekten Technik
- ▶ Individuelle Belastbarkeit für ein optimales Training im Gesundheitssport
- ▶ Positive Motivation: mit Unterstützung ein ansprechendes Ziel erreichen

Teilnahmevoraussetzung

Mitgliedschaft in einem Verein vom BLSV oder Herz-LAG

Qualifikation:

- ▶ Übungsleiter B Sport in der Prävention oder
- ▶ Übungsleiter Lizenz Sport in Herzgruppen oder
- ▶ Übungsleiter B Sport in der Rehabilitation oder
- ▶ höherwertige sport- und bewegungsbezogene Berufsausbildung mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung

Umfang: 15 UE

Lizenzverlängerungen: ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

VA-Nr.	302FB0119
Ort	85049 Ingolstadt
Termin	18./19.05.
Frühbucherpreis bis	23.02.
VA-Nr.	302FB0219
Ort	86551 Aichach
Termin	21./22.09.
Frühbucherpreis bis	29.06.
Referent	Christian Koch
Veranstaltungspreis	60 Euro
Frühbucherpreis	50 Euro

ALLTAGSTRAININGSPROGRAMM

Neu, wirkungsvoll und lebensnah: Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) will Menschen ab 60 Jahren zu mehr Bewegung anregen. Das Programm soll durch seinen präventiven Ansatz die Lebensqualität der Zielgruppe fördern. In dieser Fortbildung erhalten die Übungsleiter das Rüstzeug und umfassende Materialien zur kompetenten Umsetzung des standardisierten Programms mit 12 Unterrichtseinheiten.

Nach Besuch der Fortbildung kann eine Auszeichnung mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT beantragt werden. Eine Anerkennung mit dem Deutschen Standard Prävention für eine Anerkennung bei den Krankenkassen ist ab 2019 geplant.

Inhalte

- ▶ Wege und Möglichkeiten den Alltag als Trainingsmöglichkeit zu erkennen
- ▶ Gezielte Trainingsreize über Bewegungen aus dem Alltag setzen
- ▶ Vermittlung der Themenschwerpunkte aus den 12 Kurseinheiten und deren Verknüpfung mit Alltagssituationen
- ▶ Methodisch-didaktische Aspekte – Einsatz der Kursmaterialien

Teilnahmevoraussetzung

- ▶ Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
- ▶ Übungsleiter B Sport in der Prävention sowie Personen mit höherwertiger sport- und bewegungsbezogener Berufsausbildung, insb. Sportwissenschaftler, Sport- und Gymnastiklehrer, Physiotherapeuten, Krankengymnasten

Umfang: 8 UE

Lizenzverlängerungen: ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Veranstaltungstermine

VA-Nr.	107FB0619
Ort	87719 Mindelheim
Termin	18.05.
Referent	Gerhard Ellinger
VA-Nr.	104FB1019
Ort	95326 Kulmbach-Ziegelhütten
Termin	30.06.
Referent	Marlene Stopfer-Höhn
VA-Nr.	10301FB0219
Ort	93059 Regensburg
Termin	28.09.
Referent	Sonja Pausch
Veranstaltungspreis	35 Euro
Frühbucherpreis*	30 Euro

* Der Frühbucherpreis gilt bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Den aktuell gültigen Preis finden Sie im QualiNET unter www.blsv-qualinet.de.

SPORTASSISTENT/IN

INTERKULTURELL

Die Ausbildung zur Sportassistentin interkulturell ist eine mehrtägige Grundausbildung, die gezielt Mädchen und Frauen mit Migrationshintergrund, aber auch sozial benachteiligte Frauen für den Sport und für das Vereinswesen motivieren möchte. Die Ausbildung zum Sportassistent Interkulturell ist eine mehrtägige Grundausbildung, die gezielt männliche Jugendliche und Männer mit Migrationshintergrund für den Sport und für das Vereinswesen motivieren möchte.

Umgesetzt wird die Ausbildung vom Programm „Integration durch Sport“ in Zusammenarbeit mit der Bayerischen Sportjugend und den Sportbezirken des BLSV sowie regionalen Kooperationspartnern vor Ort.

Inhalte

Neben den sportpraktischen, pädagogischen und organisatorischen Inhalten werden interkulturelle Kompetenzen für ein starkes Miteinander im Verein vermittelt. Das Seminar lebt dabei nicht nur von den theoretischen Inhalten, sondern es profitiert im besonderen Maße vom Austausch der Teilnehmer/innen mit ihren unterschiedlichen (kulturellen) Hintergründen.

Voraussetzung

Wenn Sie sportlich interessiert sind, ein wenig Zeit investieren möchten und sich vorstellen können, eine Sportgruppe anzuleiten, dann ist dieses Ausbildungsangebot der geeignete Einstieg in eine sportliche Qualifikation! Die Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein ist nicht erforderlich.

Umfang: 43 UE

Leistungen

- ▶ Unterschiedliche sprachliche Möglichkeiten der Teilnehmer/innen werden berücksichtigt und gezielte Hilfe bei Bedarf angeboten
- ▶ Interkulturell sensibilisiertes Referent/innen-Team
- ▶ Kinderbetreuung bei Bedarf
- ▶ Unterstützung bei der Suche nach Einsatzbereichen während und nach der Ausbildung
- ▶ Finanzielle Förderung durch das Programm „Integration durch Sport“ sowie regionale Partner, daher sehr geringe Kosten für die Teilnehmenden

Übungsleiter C-Lizenz:

Für die Absolvent/innen der Ausbildung zum/r Sportassistent/in Interkulturell besteht die Möglichkeit, in einem Aufbau-Lehrgang die Lizenz Übungsleiter C des BLSV zu erlangen.

Die Ausbildungsinhalte von Sportassistent/in Interkulturell werden dabei angerechnet.

Detaillierte Ausschreibung und Anmeldung

Bei Interesse zur Durchführung wenden Sie sich bitte an:

Programm „Integration durch Sport“

Telefon: 089/15702-330

E-Mail: integration@blsv.de

Weitere Informationen unter www.sportintegration.de

SPORTASSISTENT/IN SCHULE

MINITRAINER

Die Grundidee dieses Bildungsangebotes besteht darin, 13- bis 17-jährige Mädchen und Jungen von Haupt-, Real- oder Mittelschulen durch diese niederschwellige Form der Qualifizierung eine erste Verantwortungs- und Leitungsübernahme im Sport zu ermöglichen. Dies geschieht praxisnah unter Einbeziehung von Grundschulklassen als Probanden. Vor allem die im Vereinssport stark unterrepräsentierte Gruppe der jungen Migranten/innen vorzugsweise aus dem Bereich der Mittel- und Realschulen soll in dieses Konzept einbezogen werden. Durch die neu gewonnenen und motivierten Minitrainer kann sowohl die Schule als auch der Sportverein profitieren.

Ziele

- ▶ Heranführen von Jugendlichen an ehrenamtliche Tätigkeiten im Sport
- ▶ Integration von bildungsfernen Kindern und Jugendlichen in und durch den Sport
- ▶ Motivation von Kindern im Grundschulalter zum Sporttreiben durch den Einsatz älterer bzw. erfahrener Jugendlicher

Voraussetzungen

- ▶ Bereitstellung der Sporthalle für drei Tage
- ▶ Grundschulklassen als Probanden für die Lehrübungen der Minitrainer
- ▶ 10-15 Jugendliche als Lehrgangsteilnehmer (vom Unterricht freigestellt)
- ▶ Kooperationsbereite Sportvereine im Umfeld der Schule

Umfang: 30 UE

Bausteine des Projektes

- ▶ Dreitägige Ausbildung durch Mitarbeiter des Programms „Integration durch Sport“
- ▶ Weitere Begleitung der Minitrainer im Anschluss an die Ausbildung: Einsatzmöglichkeiten für die Minitrainer in Schule und/oder Sportverein (Sport-AGs) unter Co-Leitung der Minitrainer
- ▶ Veranstaltungen und Turniere unter Mithilfe und Organisation der Minitrainer

Einsatzort

Hauptschule / Realschule / Mittelschule in sozial benachteiligten Stadtteilen

Veranstaltungspreis

Eine geringfügige Kostenbeteiligung durch die Schule für Verpflegung und Getränke ist im Einzelfall abzustimmen.

Detaillierte Ausschreibung und Anmeldung

Bei Interesse zur Durchführung wenden Sie sich bitte an :

Programm „Integration durch Sport“

Telefon: 089/15702-330

E-Mail: integration@blsv.de

Weitere Informationen unter www.sportintegration.de

INTENSIVSEMINAR

FIT FÜR DIE VIELFALT

Die Fortbildung „Fit für die Vielfalt“ widmet sich dem Thema der kulturellen Vielfalt im Sport. Zuwanderung in die Gesellschaft stellt auch Sportvereine vor neue Herausforderungen. Das Seminar vermittelt Übungsleitenden grundlegende Kompetenzen für die interkulturelle Arbeit speziell im Sport. Etwa 20 Prozent der Bevölkerung in Deutschland und auch in Bayern haben einen Migrationshintergrund. Unter den Mitgliedern der bayerischen Sportvereine sind es gerade einmal 10 Prozent. In immer mehr Sportvereinen finden wir Menschen aus anderen Kulturkreisen unter den Mitgliedern. Angesichts des demografischen Wandels bemühen sich sogar einige Sportvereine gezielt um neue Mitglieder aus dieser Zielgruppe. Die Fortbildung „Fit für die Vielfalt“ ist genau auf diese Tatsache hin konzipiert und bietet eine Mischung aus Informationen, Tipps, praktischen Beispielen und Austausch untereinander. Wichtige Themen dabei sind Kulturverschiedenheit, Kommunikationsverhalten, Rollenverständnis und Konfliktsituationen. Wie können Vereine zur Integration von Migranten beitragen? Welche Probleme sind dabei zu bewältigen? Welche Chancen tun sich auf?

Umfang: 15 UE

Lizenzverlängerungen: ÜL-C und ÜL-C „AF“

	BLSV-Mitglieder	Nichtmitglieder
Veranstaltungspreis	60 Euro	90 Euro
Frühbucherpreis*	50 Euro	80 Euro
IDS-Partner sind kostenfrei.		
<small>* Der Frühbucherpreis gilt bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Den aktuell gültigen Preis finden Sie im QualiNET unter www.blsv-qualinet.de.</small>		

VA-Nr.	303FB1119
Ort	92318 Neumarkt
Termin	12./13.01.
Referenten	Mandy Seetzen-Orth, Thomas Kram

VA-Nr.*	303FB0919
Ort	82041 Oberhaching
Termin	22. - 24.03.
Referenten	Mandy Seetzen-Orth, Benjamin Bellatreche

VA-Nr.	303FB0219
Ort	63739 Aschaffenburg
Termin	30./31.03.
Referent	Thomas Kram

VA-Nr.	303FB0119
Ort	86462 Langweid am Lech
Termin	21./22.09.
Referenten	Plamen Nikolov, Benjamin Bellatreche

VA-Nr.*	303FB1019
Ort	82041 Oberhaching
Termin	22. - 24.03.
Referenten	Ingo Wagner, Benjamin Bellatreche

* Diese Veranstaltung ist inklusive Übernachtung und Vollverpflegung in der Sport-schule Oberhaching. Die Preise hierfür entnehmen Sie bitte dem QualiNET.

TAGESSEMINAR

FIT FÜR DIE VIELFALT

Die Fortbildung ist mit 8 UE eine intensive Trainingseinheit in Theorie und Praxis. Sie führt nicht an das Thema heran, sondern in dieses hinein. So wird der Begriff der Vielfalt hier in Aspekte wie interkulturelle Sensibilisierung und Anti-Diskriminierung aufgefächert. Wo sich Kulturen stark mischen, wie in Ballungszentren, geht es eher um Sensibilisierung, wo die sozialen Gegensätze prägend sind, hat Anti-Diskriminierung Vorrang. In jedem Fall ermöglicht das Tagesseminar den Teilnehmenden Begegnungen mit sich und anderen. Es vermittelt verwertbares Wissen und einen ersten Einblick in die Thematik der interkulturellen Arbeit im Sport.

Umfang: 8 UE

Lizenzverlängerungen: ÜL-C, ÜL-C „AF“

	BLSV-Mitglieder	Nichtmitglieder
Veranstaltungspreis	35 Euro	60 Euro
Frühbucherpreis*	30 Euro	50 Euro
IDS-Partner sind kostenfrei.		
<small>* Der Frühbucherpreis gilt bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Den aktuell gültigen Preis finden Sie im QualiNET unter www.blsv-qualinet.de.</small>		

VA-Nr.	303FB0519
Ort	93057 Regensburg
Termin	25.05.
Referentin	Mandy Seetzen-Orth

VA-Nr.	303FB0319
Ort	96103 Hallstadt
Termin	21.09.
Referent	Thomas Kram

VA-Nr.	303FB0819
Ort	97422 Schweinfurt
Termin	23.11.
Referent	Thomas Kram



SPECIAL-AKTIONSTAG

SCHWABHAUSEN

Bei diesem Special-Aktionstag werden aktuelle Trends in 16 tollen Arbeitskreisen vermittelt. Es gibt also viele neue Ideen für die Vereinsarbeit.

Arbeitskreise

- ▶ AK 01 Konzentrationsübungen
- ▶ AK 02 Faszientraining mit und ohne Blackroll®
- ▶ AK 03 Yoga für Einsteiger
- ▶ AK 04 Latin power dance
- ▶ AK 05 Tapen, der Defi in der Halle
- ▶ AK 06 Flex-Tube, Bauch spezial
- ▶ AK 07 Yoga-Musik-Flow
- ▶ AK 08 Jumping-Fitness
- ▶ AK 09 Outdoor-Kneippanwendungen
- ▶ AK 10 Rückentraining und noch etwas tiefer
- ▶ AK 11 Pilates für Geübte
- ▶ AK 12 Jumping Fitness
- ▶ AK 13 Klangschalen
- ▶ AK 14 Stretching
- ▶ AK 15 Entspannung-Stressbewältigung
- ▶ AK 16 Dancing

Umfang: 8 UE

Lizenzverlängerungen: ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAE“

	BLSV-Mitglieder	Nichtmitglieder
Veranstaltungspreis	50 Euro	75 Euro
Frühbucherpreis*	45 Euro	60 Euro

* Der Frühbucherpreis gilt bis 09.02.2019 gültig.

VA-Nr.	107FB0519
Termin	86830 Schwabmünchen
Termin	04.05.
Referenten	Heike Kirschnek, Traudi Pich, Diana Ellinger Gerhard Ellinger, Erika Schweizer, Steffi Hutzler Anita Greiner, Manuela Fritsch, Sandra Hofmeister Christina Braun

Buchung online unter www.blsv-qualinet.de

Dort stehen auch Arbeitskreisbeschreibung sowie das Wahlformular für die Arbeitskreise als Download zur Verfügung.

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

PRÜFERAUS- UND -FORTBILDUNGEN

BLSV-Prüferausbildung

Die Ausbildung vermittelt grundlegende Kompetenzen zum Deutschen Sportabzeichen (DSA) in Theorie und Praxis und ist Voraussetzung für den Erwerb eines DSA-Prüferausweises.

Der „DSA Prüfer“ ist einerseits Prüfer, andererseits aber auch Organisator der Sportabzeichen-Prüfungen. Während der Durchführung stehen neben dem Erfassen und Bewerten der sportlichen Leistung auch der Sicherheitsaspekt sowie die Bearbeitung der einzelnen Schritte der Verleihungskette im Vordergrund. Hinsichtlich der Organisation der Sportabzeichen-Prüfungen geht es im Wesentlichen um die Organisation der Sportstätten, Materialien, Helfer etc. Auch der stetige Kontakt zum BLSV und die Weiterleitung der Prüfungsergebnisse sind integraler Bestandteil der Aufgaben des DSA Prüfers.

Inhalte

- ▶ Grundfähigkeiten und deren Bedeutung im DSA
- ▶ Verwendung des Leistungskatalogs und des Prüfungswegweisers
- ▶ Gefahrenquellen und Sicherheitsmaßnahmen in den Sportarten und Disziplinen
- ▶ Messen bei Leichtathletik, Schwimmen, Radfahren
- ▶ Bewerten der turnerischen Disziplinen
- ▶ Auswahl der Streckenführung im Radsport
- ▶ Informationsquellen zum DSA
- ▶ Thema Datenschutz

Voraussetzung

- ▶ Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
- ▶ Vollendung des 16. Lebensjahres
- ▶ Selbststudium des DSA-Ausbildungsmaterials (Prüfungswegweiser, Leistungskatalog, Bild- und Videomaterial) und der DOSB-Sportabzeichen-Internetseite: www.deutsches-sportabzeichen.de

Umfang: 8 UE

Lizenzverlängerungen: ÜL-C, ÜL-C „AF“

Veranstaltungspreis	35 Euro
Frühbucherpreis*	30 Euro

* Der Frühbucherpreis gilt bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Die Veranstaltungen finden Sie im QualiNET unter www.blsv-qualinet.de.

BLSV-Prüferfortbildung

Der Sportabzeichenprüferausweis ist 4 Jahre gültig und kann nach der Teilnahme an der DSA-Prüferfortbildung auf Kreisebene um weitere 4 Jahre verlängert werden.

Informationen finden Sie unter www.blsv.de > Sportwelten > Sportabzeichen

ONLINESEMINARE ZUR VEREINSENTWICKLUNG

Keine Zeit verlieren - online informieren: Interaktive Online-Informationsveranstaltungen bringen die Referenten mit wertvollen Informationen und Tipps zu Themen rund um den Sportverein direkt zu Ihnen nach Hause oder ins Büro. Lange Anfahrtswege zu Informationsveranstaltungen vor Ort müssen nicht sein. Aus dem Bereich Service & Beratung erwarten Sie 2019 eine Vielzahl an Online-Informationsveranstaltungen, an denen Sie nach Anmeldung über das QualiNET über einen Zugangslink teilnehmen können. Über die Chatfunktion können Teilnehmerfragen im Rahmen der Veranstaltung direkt von den Referenten beantwortet werden. Profitieren Sie zukünftig von dieser praktischen Möglichkeit, sich über innovative und fundierte Produkte sowie Themen zur Vereinsentwicklung online zu informieren - für eine erfolgreiche Positionierung und Weiterentwicklung der Sportvereine vor Ort.

Diese Onlineseminare dauern in der Regel 60 Minuten und sind kostenfrei.

Gesund bewegt im Sportverein

Erfolgreiche Etablierung des Gesundheitssports als Investition in die Zukunft

Gesund bewegt im Sportverein - der Stellenwert des Sportvereins als gesundheitsfördernde Lebenswelt wächst zunehmend.

Erwachsene, Ältere, Kinder und Jugendliche, Männer, Frauen, Entspannungssuchende, Fitnessambitionierte, Sporteinsteiger und -wiedereinsteiger, Herzranke, Geselligkeitssportler, u.v.m. suchen Vielfalt, Qualität, Prävention, Flexibilität, Gemeinschaft, Spaß, Individualität, Stressbewältigung, Ausgleich, Workout, etc. Eine Vielzahl an Zielgruppen mit unterschiedlichen gesundheitlichen Bedürfnissen und Ansprüchen stellt Sportvereine vor eine herausfordernde Aufgabe. Die Lebenswelt Sportverein hat das Potenzial, wohnortnah eine zielgruppen- und bedürfnisorientierte Tribüne für Sport und Bewegung in der Gruppe zu bieten.

Wie kann das Teilkonzept des Gesundheitssports sinnvoll in die bestehende Angebotspalette integriert werden?

Welche nutzbaren Projekte gibt es?

Welches Personal wird benötigt?

Welche Perspektiven und Chancen entwickeln sich daraus?

Informationen und Hilfestellungen für einen zukunftsorientierten Gesundheitssportbereich erhalten Vereine in dieser Online-Informationsveranstaltung.

Zielgruppe

Vereinsvorsitzende, Funktionäre, Führungskräfte, Mitarbeiter sowie Übungsleiter in Sportvereinen, ehrenamtliche Funktionäre

VA-Nr.	302WEB0119
Termin	21.05. um 18:30 Uhr
VA-Nr.	302WEB0219
Termin	26.11. um 18:30 Uhr
Referentin	Sabine Hestermann

SPORT PRO GESUNDHEIT im Sportverein

Bedeutung der Prävention für den Verein

- ▶ Was ist das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT?
- ▶ Wie ist es im Präventionssport eingebettet?
- ▶ Welche Perspektiven habe ich als Verein und Übungsleiter?
- ▶ Welche Voraussetzungen sind notwendig?
- ▶ Wie kann ich die Voraussetzungen erlangen?
- ▶ Welche Fortbildung für das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT muss ich wann für was besuchen?
- ▶ Welche Schritte sind in der Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT für eine Beantragung notwendig?

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ist das Produkt des organisierten Sports, das dem kleinsten bis zum größten Verein etwas bieten kann. Mit wenigen Voraussetzungen können Vereine entsprechende Angebote unkompliziert umsetzen. Es gibt nicht viele vergleichbare Angebote, deshalb stellt es für einen Verein im Prinzip ein Must-have im Gesundheitssport dar.

Die Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT bietet die großartige Möglichkeit, mit einem Antrag zwei Siegel für die vereinseigenen Gesundheitsportangebote zu beantragen: Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und das Prüfsiegel Deutscher Standard Prävention. Wie Sportverein, Sportverband, Krankenkasse und Zentrale Prüfstelle in Verbindung stehen, wird in der Onlineveranstaltung besprochen und welche Schritte für eine Umsetzung notwendig sind. Um den Einstieg für eine Beantragung so leicht wie möglich zu machen, zeigen wir den Einstieg in die Serviceplattform. So gerüstet, können Sie mit Hilfe unseres Service-Guides unkompliziert und zeitsparend einen Antrag stellen.

Zielgruppe

An SPORT PRO GESUNDHEIT interessierte Sportvereine: Vereinsvorsitzende, Führungskräfte und Mitarbeiter sowie Übungsleiter in Sportvereinen sowie ehrenamtliche Funktionäre

VA-Nr.	302WEB0319
Termin	09.04. um 18:30 Uhr
VA-Nr.	302WEB0419
Termin	06.11. um 18:30 Uhr
Referentin	Sabine Hestermann



ONLINESEMINARE

ZUR VEREINSENTWICKLUNG

Keine Angst vor dem Hauptamt

„Keine Angst vor Hauptamt“ bedeutet für unsere Sportvereine „Mut zur Entwicklung“.

Hauptamtliche Mitarbeiter insbesondere in der Sportpraxis können den Verein einen großen Schritt nach vorne bringen. Vorhandene Potentiale können ausgeschöpft, neue Konzepte erstellt und anvisierte Ziele professionell verfolgt werden. Hauptamt bedeutet für den Verein aber auch, als Arbeitgeber aufzutreten mit allen Verpflichtungen und Aufgaben, die damit einhergehen.

Das Onlineseminar befasst sich mit Fragen nach den Voraussetzungen im Sportverein, der Finanzierungen/Refinanzierung und der Einsetzbarkeit von hauptberuflichen Mitarbeitern.

Zielgruppe: Vereinsvorsitzende, ehrenamtliche Funktionäre

VA-Nr.	200WEB0819
Termin	20.03. um 18:30 Uhr
VA-Nr.	200WEB0919
Termin	05.12. um 18:30 Uhr
Referentin	Birgit Dethlefsen

Fit für die Ganztagschule

Kooperationen zwischen Sportvereinen und Ganztagschulen

Spiel und Sport sind Grundbedürfnisse unserer Kinder und Jugendlichen und ein wichtiger Baustein im sonst kognitiv geprägten Schulalltag. Im flächendeckenden Ausbau der Ganztagschulen in ganz Bayern darf ausreichend Bewegung nicht fehlen. Sportvereine sind hier qualifizierte Partner.

Diese Informationsveranstaltung stellt eine Hilfestellung für Vereine und Schulen dar, um den Weg zu einer Kooperation im Ganztag zu finden. Gleichzeitig zeigt die Veranstaltung, welche Herausforderungen und Chancen in der Zusammenarbeit von Vereinen und Schulen im Ganztag liegen.

Zielgruppe

Vereinsvorsitzende, Übungsleiter in Sportvereinen, Schulleiter, Lehrer und für den Ganztag zuständige Mitarbeiter an Schulen, ehrenamtliche Funktionäre

VA-Nr.	200WEB0619
Termin	28.03. um 18:30 Uhr
VA-Nr.	200WEB0719
Termin	27.11. um 18:30 Uhr
Referentin	Birgit Dethlefsen

Projekte KiSS und BAERchen

Erfolgreiche Etablierung und Weiterentwicklung im Sportverein

Die bewährten Projekte KiSS (Kindersportschule) und BAERchen (Bewegung, Aufklärung, Ernährung, Ressourcen bündeln) bieten Kindern ab zwei Jahren auf Basis pädagogischer, entwicklungsphysiologischer und aktueller trainingstheoretischer Erkenntnisse eine qualitativ hochwertige, ganzheitliche und sportartübergreifende Bewegungsausbildung. Nach dem Motto „früh beginnen – spät spezialisieren“ können Talente rechtzeitig entdeckt und in die entsprechende Abteilung geführt werden. Die Informationsveranstaltung soll Vereinen Chancen aufzeigen, wie sie durch diese Projekte ein modernes Image mit Qualität, Professionalität und Innovation sowie neue Mitglieder aus der Region gewinnen können – und zwar frühzeitig für ein langfristiges Sporttreiben und eine gesunde Lebensführung. Darüber hinaus werden Kooperationsmöglichkeiten mit Kindergärten, Schulen und deren Einrichtungen in der Ganztagesbetreuung aufgezeigt.

Diese Informationsveranstaltung stellt KiSS und BAERchen mit wertvollen Informationen aus Theorie und Praxis vor und liefert interessierten Vereinen wichtige Informationen für den Aufbau, die Umsetzung und die Finanzierung.

Zielgruppe

Vereinsvorsitzende, Führungskräfte, Mitarbeiter, Übungsleiter und für KiSS anerkannte Sportlehrer in Sportvereinen, ehrenamtliche Funktionäre

VA-Nr.	200WEB0419
Termin	08.05. um 18:30 Uhr
VA-Nr.	200WEB0519
Termin	13.11. um 18:30 Uhr
Referentin	Alexandra Hacke



Schützt uns – Zeigt Verantwortung!

Basiswissen zur Prävention sexualisierter Gewalt im Kinder- und Jugendsport

Das aktuelle Forschungsprojekt „Safe Sport“ mit der Deutschen Sportjugend als Partner bestätigt:

Wie in anderen gesellschaftlichen Bereichen tauchen auch im organisierten Sport immer wieder Fälle von sexualisierter Gewalt auf. Gerade weil im Sportverein ein so ausgeprägtes Vertrauensverhältnis zwischen Mädchen, Jungen und Erwachsenen besteht, müssen wir besonders sensibel für mögliche Gefahren sein. Die emotionale und körperliche Nähe im Sport – wie etwa beim gemeinsamen Duschen, bei Fahrten zu Turnieren oder Hilfestellungen im Rahmen der motorischen Ausbildung – kann für sexualisierte Gewalt missbraucht werden. Daher möchten wir auch Sie ermutigen, Ihre Kinder und Jugendlichen im Sportverein vor sexualisierter Gewalt zu schützen.

Im Webinar wird auf folgende Fragestellungen eingegangen:

- ▶ Was ist sexualisierte Gewalt?
- ▶ Wer sind die Täter und wie gehen sie vor?
- ▶ Wie sieht die Situation der betroffenen Kinder und Jugendlichen aus?
- ▶ Was kann der Sportverein tun?

Zielgruppe

Alle in der sportlichen Kinder- und Jugendarbeit tätigen Mitarbeiter (Jugendleiter, Übungsleiter, Betreuer etc.)

VA-Nr.	200WEB119
Termin	20.03. um 18:30 Uhr
Referentin	Eva Weber, Ute Braun

Schutzelemente einführen

Selbstverpflichtung und Schutzvereinbarungen zur Prävention sexualisierter Gewalt im Kinder- und Jugendsport

Wie im Webinar „Schützt uns – Zeigt Verantwortung! Basiswissen zur Prävention sexualisierter Gewalt im Kinder- und Jugendsport“ bereits thematisiert, ist sexualisierte Gewalt auch im organisierten Sport ein Thema. Um Kinder und Jugendliche im Sportverein/-verband vor sexualisierter Gewalt schützen zu können, sind verschiedene Präventionsmaßnahmen notwendig. Die Bayerische Sportjugend empfiehlt Sportvereinen/-verbänden für ihre Kinder- und Jugendarbeit eine Selbstverpflichtung einzuführen sowie Schutzvereinbarungen gemeinsam zu erarbeiten. Dieses Webinar zeigt auf, was eine Selbstverpflichtung ist und wie diese im Sportverein/-verband eingeführt werden kann. Zudem werden Schutzvereinbarungen für einen sensiblen Umgang mit Kindern und Jugendlichen vorgestellt und gezeigt, aber auch wie diese gemeinsam formuliert werden können.

Zielgruppe

- ▶ Alle in der sportlichen Kinder- und Jugendarbeit tätigen Mitarbeiter (Jugendleiter, Übungsleiter, Betreuer etc.)
- ▶ Vorherige Teilnahme am Webinar „Schützt uns – Zeigt Verantwortung! Basiswissen zur Prävention sexualisierter Gewalt im Kinder- und Jugendsport“ wünschenswert

VA-Nr.	200WEB0219
Termin	03.04. um 18:30 Uhr
VA-Nr.	200WEB0319
Termin	03.07. um 18:30 Uhr
Referentin	Eva Weber



ICH ^{BIN} DEIN AUTO



- » DEINE **VORTEILE**, UNSER **SERVICE**
- » **MONATLICHE KOMPLETTRATE**
- » **JÄHRLICHER NEUWAGEN**
- » **KEINE ANZAHLUNG & KEINE SCHLUSSRATE**
- » **ZAHLREICHE MODELLE**
- » **PERSÖNLICHE BETREUUNG**
- » **12-MONATSVERTRÄGE**
- » **SCHADENMANAGEMENT**
- » **RUNDUM-SERVICE**

» **ALLE MODELLE, INFOS UND BERATUNG:**

ASS Athletic Sport Sponsoring GmbH
Harpener Heide 2
44805 Bochum

☎ 0234 95 128 - 40
✉ info@ass-team.net
@ www.ass-team.net



DEIN **AUTO**,
DEINE **VORTEILE**
UND DEINE
KOMPLETTRATE!

INKLUSIVE:
Kfz-Versicherung,
Kfz-Steuer,
Überführungs- und
Zulassungskosten
und 19% MwSt.



WISSENSWERTES ZU DEN FORTBILDUNGEN IN DER SPORTPRAXIS

Preise für Fortbildungen

Veranstaltungen mit 5 UE	25 Euro
Veranstaltungen mit 5 UE Frühbucherpreis	20 Euro
Veranstaltungen mit 8 UE	35 Euro
Veranstaltungen mit 8 UE für Frühbucherpreis	30 Euro
Veranstaltungen mit 15 UE	60 Euro
Veranstaltungen mit 15 UE für Frühbucherpreis	50 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 5 UE ¹	15 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 5 UE Frühbucherpreis ¹	10 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 8 UE ¹	25 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 8 UE Frühbucherpreis ¹	20 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 16 UE ¹	35 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 16 UE Frühbucherpreis ¹	30 Euro

¹ Diese Veranstaltungen haben einen gesonderten Preis, da sie aus dem Kinder- und Jugendprogramm der Bayerischen Staatsregierung gefördert werden.

Gesonderte Preise

Vom Standard abweichende Preise, z. B. bei Jugendmaßnahmen mit Übernachtung, sind unter www.blsv-qualinet.de einzusehen.

Frühbucherpreise

Der Frühbucherpreis gilt in der Regel bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Die aktuell gültigen Preise sind unter www.blsv-qualinet.de einzusehen.

Teilnahmevoraussetzung für Fortbildungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Buchung der Fortbildungen

Falls nicht anders angegeben, buchen Sie die Veranstaltungen bitte unter www.blsv-qualinet.de.

Meldeschluss

Den Meldeschluss der einzelnen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte dem QualiNET unter www.blsv-qualinet.de.

Lehrgänge zur Verlängerung von Lizenzen

Die bei LZV (= Lizenzverlängerung) angegebenen Lizenzen können mit dem jeweiligen Lehrgang verlängert werden.

Weitere Details zur Verlängerung von Lizenzen siehe Seite 92.

Kurzform	Lizenz / Qualitätssiegel
ÜL-C	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere und Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
ÜL-C „E/Ä“	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
ÜL-C „K/J“	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
ÜL-C „AF“	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
ÜL-B „P“	Übungsleiter B Sport in der Prävention
ÜL-B „SdAe“	Übungsleiter B Sport der Älteren
ÜL-B „SiE“	Übungsleiter B Sport im Elementarbereich

Wichtiger Hinweis:

Ein Wochenend-Lehrgang (15 UE), ein Tages-Lehrgang (8 UE) bzw. ein Halbtageslehrgang (5 UE) sind jeweils als eine gesamte Maßnahme zu betrachten. Eine Aufspaltung der UE (z.B. 15 UE-Lehrgang buchen, aber nur 8 UE anwesend sein) und somit eine anteilige Berechnung der Lehrgangsbühren und UE zur Lizenzverlängerung sind nicht möglich.

Alle Angebote sind farblich gekennzeichnet.
Bayerischer Landes-Sportverband = blau unterlegte Veranstaltungen
Bayerische Sportjugend = orange unterlegte Veranstaltungen



ÜBUNGSLEITER-FORTBILDUNGEN

BLSV-SPORTBEZIRK

OBERBAYERN

● Fit von Kopf bis Fuß

„Ein gesunder Körper braucht einen gesunden Geist“. Grundvoraussetzung hierfür ist die Freude an der Bewegung, Körperwahrnehmung und wenn notwendig auch mal „zur Ruhe kommen“. Neben kreativen Ideen für Brain Gymnastik im Warm-up oder Hauptteil deiner Übungsstunde bekommst du einen theoretischen und praktischen Einblick in die Welt der Faszien und erfährst verschiedene Möglichkeiten der Entspannung für deine Teilnehmer.

- ▶ kreativen Ideen für Brain Gymnastik
- ▶ theoretischen und praktischen Einblick in die Welt der Faszien
- ▶ verschiedene Möglichkeiten der Entspannung

VA-Nr.	101FB0219
Ort	81829 München-Riem
Termin	12./13.01.
Referenten	Kerstin Dürr, Rita Harder
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Neuroathletik

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse revolutionieren derzeit die Trainingslehre und den Spitzensport. Optimale körperliche Leistung ist nur möglich, wenn das Gehirn hochwertige Informationen von Augen, Gleichgewichtssystem und Körper erhält. Mit diesem 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 trainiert werden. Egal ob Profi- oder Freizeitsportler, dieses Training bringt jeden Athleten entscheidend voran.

VA-Nr.	101FB0319
Ort	83512 Wasserburg am Inn
Termin	19.01.
Referent	Jens Worg
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Ganzkörpertraining mit Kleingeräten

Ein Ganzkörpertraining oder besser bekannt unter dem Begriff „Bauch-Beine-Po-Kurs“ ist für viele Teilnehmer in der Regel ziemlich fad, aber eben ein MUSS. Dabei gibt es so viele Möglichkeiten, dieses Format mit unterschiedlichen Kleingeräten wie Hanteln, Redondo-Bällen, Gymnastikstäben und mehr abwechslungsreich zu gestalten. Ein ganz wichtiger Aspekt dabei – der Rücken. Auf diesen wird hier speziell eingegangen. Zudem werden viele theoretische und praktische Tipps für das Gruppentraining aufgezeigt.

- ▶ Ganzkörpertraining mit unterschiedlichen Kleingeräten
- ▶ Rückenkräftigung und Anatomie
- ▶ theoretische und praktische Tipps für das Gruppentraining

VA-Nr.	101FB0119
Ort	86937 Scheuring
Termin	02./03.02.
Referentin	Tina Winderl
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Lifeforce-Training

Lifeforce ist ein kraftvolles, fetziges, aber auch entspanntes Training, in dem Bewegungen aus dem Kampfsport und westlichen Sport kraftvoll (Yang) und sanft fließend (Yin) miteinander kombiniert werden.

Das Ziel ist, die männlichen und weiblichen Kräfte in uns in Einklang zu bringen. Unsere überschüssigen Energien werden ausgeglichen und harmonisiert. Energieblockaden können gelöst werden und somit kann unsere Lebensenergie wieder fließen. Unsere Meridiane und Faszien werden dadurch angesprochen.

- ▶ Bewegungen aus dem Kampfsport und westlichen Sport, kraftvoll (Yang) und sanft fließend (Yin)
- ▶ Theorie und Praxis

VA-Nr.	101FB0519
Ort	83714 Miesbach
Termin	09./10.02.
Referentin	Manuela Jacob
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Sportlich aktiv in der zweiten Lebenshälfte

I.) Die zweite Lebenshälfte: Was braucht mein Körper?
II.) Core Stability: Bedeutung und Übungsanwendungen für eine stabile Lebenssäule

III.) Sturzprophylaxe: Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination tragen zu Selbständigkeit und Sicherheit im Alltag bei; neue Herausforderungen: Osteoporose, Arthrose, Muskelschwund und Altersdepression

IV.) Krankheitsspezifische Übungen zu den obigen Themen

V.) Stuhlkreis muss nicht langweilig sein! Übungen für die Kursteilnehmer mit Beeinträchtigungen

VI.) Fasziendehnung für das Bindegewebe in der zweiten Lebenshälfte: Wie löse ich „Verklebungen“ im Gewebe ohne das Gewebe zu schädigen!

VII.) Entspannung / Ausklang: Dynamische Diagonalen

VA-Nr.	101FB0619
Ort	83088 Kiefersfelden
Termin	09./10.02.
Referentin	Eva Braunstorfer
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Tiefenmuskuläres Training und Fitness Trends mit Oldschool Geräten und innovativen „neuen“ Geräten

Ein funktionelles Ganzkörpertraining der besonderen Art - egal ob Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und v.a. Koordination, hier bleibt nichts auf der Strecke! Propriozeptives Training ist für Sportler als Verletzungsprophylaxe essentiell! Hier lernst du nicht nur aktuelle Trends und Geräte kennen, sondern bekommst auch Einblick in die Anwendung mit versch. Zielgruppen und Ideen für die Umsetzung mit Oldschool Geräten mit deinen Teilnehmern.

- ▶ Kennenlernen aktueller Trends
- ▶ Übungen für verschiedene Zielgruppen
- ▶ Umsetzungsmöglichkeiten der Übungen mit den unterschiedlichsten Geräten

VA-Nr.	10106FB0719
Ort	81829 München-Riem
Termin	09./10.02.
Referenten	Gabi Bastian, Michael Pistauer
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Bodyweight

Als Eigengewichtübung bezeichnet man Übungen, die nur das eigene Körpergewicht als Widerstand nutzen. Sie sind eine Form des Fitness- und Krafttrainings, die völlig auf Hilfsmittel wie Gewichte und Fitnessgeräte verzichtet. Da die Übungen immer viele Muskelpartien beanspruchen und ganze Bewegungsabläufe beinhalten, werden nicht nur die einzelnen Muskeln gestärkt, sondern auch das Zusammenspiel und die Effizienz der einzelnen Körperregionen trainiert. Es kommt seltener zu muskulären Dysbalancen als bei herkömmlichem Krafttraining. Des Weiteren wird speziell auf das Thema Faszien und Rücken eingegangen.

VA-Nr.	101FB0819
Ort	85354 Pulling
Termin	16./17.02.
Referentin	Tina Winderl
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Athletik-Training und Workout Ideas

Samstag: Athletik Training

Gestaltung der Phasen: Warm up, Functional-/Athletik-Training, Intervall-Training, HIT-Training, Training mit dem eigenen Körpergewicht, Myofasziales Training, Stretch und Entspannung

Sonntag: Workout Ideas

Effektive „Workout Ideas“ rein mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten. Viele theoretische und praktische Hinweise für ein abwechslungsreiches Gruppentraining.

VA-Nr.	101FB0919
Ort	82327 Tutzing
Termin	16./17.02.
Referenten	Bettina Heß, Brigitte Gnann
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Fitness für Wirbelsäule und Beckenboden

Training für Rücken und Beckenboden stärkt die innere Mitte und führt zu mehr Lebensqualität. Die Beckenboden- und die Rückenmuskulatur arbeiten direkt zusammen und sind voneinander abhängig. Ein schwacher Beckenboden kann zahlreiche Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen verursachen. Umgekehrt kann eine schwache Rückenmuskulatur den Beckenboden und die Bauchmuskulatur schwächen. In diesem Kurs werden die theoretischen Grundlagen des Beckenbodens und der Rückenmuskulatur intensiv erläutert. In vielen praktischen Übungen und Beispielstunden zeigen die Dozentinnen auf, wie man das Training des Beckenbodens in die gängigen Kursformate einbinden kann. Kreative neue Übungsideen für Eure Kurse runden den Workshop ab.

- ▶ Anatomie von Rücken und Beckenboden
- ▶ Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung der Beckenbodenmuskulatur
- ▶ Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung der Rückenmuskulatur

VA-Nr.	101FB1019
Ort	84503 Altötting
Termin	23./24.02.
Referenten	Claudia Hochberg, Elvira Sehling-Hagn
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Neuroathletik

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse revolutionieren derzeit die Trainingslehre und den Spitzensport. Optimale körperliche Leistung ist nur möglich, wenn das Gehirn hochwertige Informationen von Augen, Gleichgewichtssystem 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 Freizeitsportler, dieses neue Training bringt jeden Athleten entscheidend voran.

VA-Nr.	101FB1119
Ort	83512 Wasserburg am Inn
Termin	02.03.
Referent	Jens Worg
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Bodyscan im Verein – Unser Körper von Kopf bis Fuß Teil 2: Hüfte, Becken und Lendenwirbelsäule

Alle Bewegungen des Menschen verlaufen in Diagonalen. Aktive Muskelketten sorgen für physiologische, d.h. ergonomische und alltagstaugliche Bewegungen. Systematisch konzipierte Übungen aus der Wirbelsäulen-Gymnastik mit Haltungskorrektur und Kräftigung, Stretching, Gelenktraining - Alltagsergonomie, diverse Entspannungstechniken sowie Gehtraining: Beste Voraussetzung für alle Lauf- und Gehsportarten helfen uns, die Alltagsbelastungen für unseren Körper zu meistern. Aufbauend auf die erfolgreichen Kurse der letzten Jahre (Trilogie: Locker sein macht stark 1-3) erfahren wir eine umfassende Sammlung von ADLs (activities of daily life), also alltagstauglichen Übungen für Jedermann/Jedefrau. Eine gut verständliche Theorie lässt uns viel Raum für das „lernen durch erfahren“. Die meisten Übungen sind in slow motion und somit für Sportprofis wie Bewegungseinsteiger gleichermaßen geeignet.

VA-Nr.	101FB1219
Ort	82449 Uffing
Termin	09./10.03.
Referentin	Eva Braunstorfinger
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Vital Training

Bewegung ist die beste Möglichkeit, ein gesundes und selbständiges Leben bis ins hohe Alter zu führen. Ohne Bewegung lassen wichtige Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer, die Gelenke unbeweglicher, das Gleichgewicht lässt nach. Unser Körper erhält nur die Funktionen, die er auch nutzt und im Alltag braucht! Schuld ist also nicht nur der Alterungsprozess, sondern auch wie die körperlichen Fähigkeiten trainiert werden. Lerne in diesem Workshop viele Übungsideen kennen, die Du in Deine Kursformate für Ältere integrieren kannst.

- ▶ Hocker-Gymnastik mit Brasil
- ▶ Jacaranda Ball
- ▶ Zirkel Fitness
- ▶ Faszien Training

VA-Nr.	10106FB0119
Ort	83377 Vachendorf
Termin	16.03.
Referentin	Gabi Fastner
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Gesunder Rücken - Best Ager

An diesem Wochenende widmen wir unsere Aufmerksamkeit „Rund um die Wirbelsäule“. Neben Yogaelementen fließen Atmung und Entspannung sowie der Beckenboden mit ein. Ebenso besprechen wir einen Stundenaufbau für HWS, BWS und LWS. Ein paar Krankheitsbilder - wie gehe ich damit um - werden auch auf unserem Zeitplan stehen.

- ▶ Funktionelles Training für die großen Muskelgruppen und Tiefenmuskulaturtraining
- ▶ Rückenfit mit Elementen aus dem Yoga
- ▶ Übungen zur Aktivierung des Beckenbodens
- ▶ Entspannungstechniken

VA-Nr.	101FB1319
Ort	85410 Haag a. d. Amper
Termin	16./17.03.
Referentin	Petra Silberbauer
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Vinyasa Yoga und Yin Yoga

Yoga bleibt weiterhin der Trend in der Fitnesswelt, dabei werden die Flow Stile gerne mit ruhigeren Yoga Methoden ergänzt und erweitert. Yin Yoga ist ein sehr ruhiger Yoga Stil in dem die Yoga Positionen mehrere Minuten lang im Sitzen oder Liegen gehalten werden. Dabei kommen Yogahilfsmittel wie Gurte, Polster und Blöcke zum Einsatz. Wie beim Vinyasa Yoga werden die Muskeln gedehnt, aber die Posen gehen noch wesentlich tiefer und erreichen das Bindegewebe (Faszien). Dadurch lösen sich selbst tiefsitzende Verspannungen. Beide Yoga Stile können unabhängig voneinander unterrichtet werden, aber sie lassen sich auch miteinander verbinden. Dabei sollten die Yin- und die Yang-Anteile sinnvoll eingesetzt werden. Wir lernen den Aufbau einer Stunde und die Modifikationen der einzelnen Haltungen. Alle Stundenbilder werden anschließend besprochen und können gleich in den Unterricht übernommen werden.

VA-Nr.	101FB1419
Ort	82178 Puchheim
Termin	16./17.03.
Referentin	Yvette Katzer-Gruber
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Buddha Balance | Zen-Gymnastik

Buddha Balance energetisiert und kräftigt den ganzen Körper, vitalisiert die Zellen, baut Stress ab und schärft die Sinnesorgane. Die verschiedenen Übungselemente haben ihren Ursprung in der Zen-Gymnastik. Durch diese einzigartige Verbindung von Zen und Gymnastik können Energieblockaden gelöst und somit der Energiefluss aktiviert werden. Gleichzeitig werden die Muskeln gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert und Muskelverspannungen gelöst. Die sanft fließenden Bewegungen führen Sie zurück zur inneren Mitte und bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht.

VA-Nr.	101FB1519
Ort	85435 Erding
Termin	16./17.03.
Referent	Heiko Czichoschewski
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Ein gutes Gefühl - sportlich aktiv in die zweite Lebenshälfte

Wir beschäftigen uns mit der sportlichen Pflege der Muskeln, Gelenke und den inneren Organen. In einem leicht verständlichen und humorvollen Unterricht verwöhnen wir unseren Körper.

- ▶ Wie gestalte ich ein humorvolles Aufwärmen
- ▶ Body-Balance durch Core-Stabilität - Seniorengymnastik muss nicht langweilig sein
- ▶ Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination tragen zur Selbstständigkeit (Sturzprophylaxe) bei
- ▶ Mit welchen Herausforderungen sehe ich mich als Übungsleiter konfrontiert: Arthrose, Osteoporose, Altersdepression
- ▶ Wie schaffe ich es, dass auch bewegungseingeschränkte Teilnehmer mit einem guten Gefühl nach Hause gehen

VA-Nr.	10114FB0119
Ort	82285 Hattenhofen
Termin	30.03.
Referentin	Eva Braunstorfinger
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● TANZE! JETZT!

Tanzen ist der pure Spaß an Bewegung! Ganz wichtig an dieser Art des Trainings sind die koordinativen Elemente, die den Teilnehmer nicht nur körperlich fordern, sondern auch den Kopf in Bewegung bringen. Einfache Schrittkombinationen werden tänzerisch variiert, so dass für jeden Teilnehmer etwas geboten ist. In verschiedenen Gruppenarbeitsphasen wird eine Choreographie von Basic zu Dance erarbeitet. Danach bist Du bereit, Deinen Teilnehmern mit einfachen Mitteln geniale Moves beizubringen. Dieser Lehrgang ist ebenfalls für alle Showtanz-Gruppen, Kindertanzgruppen aber auch Tanzgruppen mit älteren Menschen oder Behinderten geeignet.

VA-Nr.	101FB1719
Ort	85053 Ingolstadt
Termin	06./07.04.
Referentin	Tina Winderl
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Coole Sportarten für coole Kids

- ▶ Coole Sportarten – was ist das?
- ▶ Einführung in Parkour
- ▶ Jetzt beruhigen wir uns mal - wie kommen wir runter?
- ▶ Entspannung für Kinder und Jugendliche
- ▶ Langsame Bälle - schnelles Spiel

VA-Nr.	201FB0119
Ort	83308 Trostberg
Termin	06./07.04.
Referent	BSJ-Lehrteam
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● Rücken-Gymnastik bei Haltungsschwächen

Rücken und Wirbelsäule, insbesondere bei Haltungsschwächen und Wirbelsäulenerkrankungen. Viele Übungsleiter kennen es, ein Teilnehmer der Gruppe hat ein Problem mit dem Rücken bzw. seiner Wirbelsäule – doch wie damit umgehen?

Optimale Ergänzung zu Ihren Rückenkursen, zur vielfältigen und differenzierten Planung und Gestaltung von Stundensequenzen.

Der Lehrgang dient mit Theorie und Praxis der Qualitätssicherung und Qualitätsweiterentwicklung.

VA-Nr.	10106FB0219
Ort	83376 Truchtlaching
Termin	07.04.
Referent	Heiko Czichoschewski
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Trendsport - Body workout - Supertrends

Es gibt unzählige Sportarten und jedes Jahr kommen neue und ausgefallene Trends dazu. Da ist es echt schwierig, den Überblick zu behalten! Wir haben uns mal umgeschaut und zeigen Dir bei diesem Lehrgang den ein oder anderen Sporttrend, wir klären die Frage: Wie baut man die neuen Fitness-Trends in die Sportstunden ein (Bsp. Training an der Ballettstange; Crossfit, Crawling, Slingtraining uvm.), was ist hipp und angesagt und macht gesundheitlich für die Fitness auch noch Sinn? Also nur Mut beim Ausprobieren und Spaß haben mit unterschiedlichen und neuen Sporttrends. Die neuen Fitness-Trends sind effektiver denn je und helfen uns, gesund zu bleiben. Egal, ob mit 30 oder 50 Jahren.

VA-Nr.	101FB1819
Ort	80939 München
Termin	04./05.05.
Referenten	Andrea Remuta, Petra Walter
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Faszien Ganzkörpertraining

In letzter Zeit rückt das Interesse an unserem Bindegewebe, unseren Faszien, bei der Trainingsgestaltung immer mehr in den Vordergrund. In anderen Bewegungslehren wie z.B. Qi Gong, Thai Qi und Yoga war es schon immer ein wichtiger Bestandteil des Trainings, allerdings unter anderem Namen wie innere Kraft, Meridianarbeit oder Flow. Hier lernen wir in der Theorie die myofaszialen Leitbahnen und die 4 Methoden des Faszien-Trainings. Mit diesem physiologischen Hintergrund können wir dann in der Praxis das Faszien-Training in bestehende Stunden integrieren oder eine eigene Faszienstunde aufbauen. Wir werden keine Faszienrolle benutzen. Die Praxis steht an diesem Wochenende im Mittelpunkt.

VA-Nr.	101FB1919
Ort	86928 Hofstetten
Termin	18./19.05.
Referentin	Yvette Katzer-Gruber
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● STRETCH & RELAX

STRETCH - Wie der Titel bereits sagt, geht es darum, verschiedene Dehnmethode angepasst an die Zielgruppe anzuwenden. Wann ist welche Dehnung die richtige für meinen Unterricht? Welche unterschiedlichen Methoden gibt es überhaupt? Exkurs Faszien und Dehnung? Verbindung Dehnung und Kräftigung?
RELAX - Der Lehrgang unterrichtet unterschiedlichste Entspannungsmethoden mit Schwerpunkt Atmung, Körperwahrnehmung und bewegter Entspannung. Weiterhin werden Methoden zur Stressrelaxation und Stressprävention besprochen und Stress, wie er heutzutage wahrgenommen wird, thematisiert.

VA-Nr.	101FB2019
Ort	85084 Reichertshofen
Termin	18./19.05.
Referentin	Hannah Köhl
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Faszien Shaolin Training

Die Shaolin bereiten sich schon seit Jahrzehnten mit den alten Energieübungen vor, um mehr Kraft und Stärke zu erlangen. Die Übungen, die teils isometrisch und kraftvoll ausgeführt werden, lösen die Blockaden und Verklebungen in den Muskeln und die Lebensenergie kommt wieder in Fluss. Dehnung, Kräftigung, Konzentration und Balance werden durch fließende Übungen erreicht.

VA-Nr.	101FB2119
Ort	82178 Puchheim
Termin	18./19.05.
Referenten	Manuela Jacob
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Mit den Kleinen toben, singen und tanzen

- ▶ Stundeneröffnungen im Kreis
- ▶ Singspiele mit Bewegung
- ▶ Austoben macht Spaß
- ▶ Großgeräteinsatz ohne Gefahr
- ▶ Eltern bei Mutter-/Vater-Kind-Sport einbeziehen
- ▶ Tanzen einfach gemacht

VA-Nr.	201FB0219
Ort	85276 Pfaffenhofen-Niederscheyern
Termin	25./26.05.
Referentin	BSJ-Lehrteam
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „SIE“

● Outdoor – Erlebnis- u. Abenteuersport

- ▶ Fitness in der Natur mit verschiedenen (Natur-)Geräten
- ▶ „Netzwerken“ – Training mit diversen Seilen
- ▶ „New- und Outdoor Games“ - ein Angebot für alle Altersstufen
- ▶ Einführung in die Erlebnispädagogik
- ▶ Erlebnispädagogische Übungen und Spiele zum sich Trauen und Vertrauen
- ▶ Kooperations- und Abenteuerspiele zur Sensibilisierung der Umwelt
- ▶ Wahrnehmung und Entspannung in freier Natur

VA-Nr.	201FB0319
Ort	84556 Kastl
Termin	25./26.05.
Referentin	Stephanie von Sömmogy und Erdödy
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● Mountainbiken: Gut vorbereitet in die Saison

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Aber darum geht es auch nicht, sondern um mehr: um den Spaß beim Biken.

Es geht darum, Mountainbike-Fahrtechnik Schritt für Schritt zu erlernen und sich dabei weiterzuentwickeln – ganz unabhängig davon, wie viel Erfahrung oder Können jemand mitbringt. Es wird mit der Grundposition, Bremsen und Kurvenfahren begonnen. In fortgeschrittenen Gruppen verfeinern wir zusammen diese Basics und den Fahrstil bis ins kleinste Detail. Mit einem Ziel: maximaler Fortschritt auf dem Trail – und noch mehr Fahrspaß.

Samstag:

- ▶ Fahrtechniktraining BASIC
- ▶ Sicherheits- und Ausrüstungscheck vor der Tour (dieser kurze Check sollte vor jeder Tour mit den Teilnehmern absolviert werden)

Sonntag:

- ▶ Ausgleichstraining/Athletik für Biker
- ▶ Dysbalancen und stabile Körpermitte - für Stabilität, Fahrspaß und Verletzungsvorbeugung

VA-Nr.	101FB2219
Ort	83727 Schliersee
Termin	01./02.06.
Referent	Jens Worg
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“

● Kraft und Athletik

Die Inhalte sind vorrangig auf Bedürfnisse und Anforderungen von Spisportlern abgestimmt, selbstverständlich sind auch andere Sportinteressierte herzlich willkommen. Von ganz einfachen Fragen der Art „Wie geht eine funktionelle Kniebeuge?“, „Was muss ich bei Liegestützen beachten?“ über „Wie gestalte ich Sprungkrafttraining?“ bis hin zu „Welche Trainingsinhalte machen wir wann im Trainingsjahr?“ und deren Umsetzung und Ausprobieren in Praxisübungen bis hin zu den dahinterstehenden theoretischen Grundlagen ist alles dabei.

Es geht darum, grundlegendes Wissen, bewährte und moderne Methoden und vor allem die Bedeutung des Krafttrainings zu vermitteln, Anregungen und neue Ideen für das Training und die Ziele „zu Hause“ mitzugeben.

Überblick, Bedeutung und Einordnung des Athletiktrainings im (Spiel-)Sport

- ▶ Warm-Up-Strategien, Varianten von „Dynamic Moves“ und „Movement Preps“
- ▶ Funktionales Training und Mobility Workouts – Transfer in die Praxis
- ▶ Grundübungen mit und ohne Geräte, Ideen und Anregungen für Zirkeltraining
- ▶ Einführung in Basisübungen mit der Langhantel
- ▶ Grundlagen der Trainingsplanung und -steuerung im Krafttraining
- ▶ Tipps zur Regeneration und Verletzungsprophylaxe

VA-Nr.	101FB2319
Ort	82110 Germering
Termin	01./02.06.
Referent	Dalibor Durbek
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Beachvolleyball Breitensport

- ▶ Kurzer Überblick: Entwicklung Sportart, „Beachvolleyball in Bayern“, Turnierstruktur BVV
- ▶ Verschiedene Möglichkeiten des Aufwärmens im Sand – mit und ohne Ball
- ▶ Einführung Grundtechniken, beachvolleyball-spezifische Technikschiulung - spielerisch!
- ▶ Taktikabläufe im Spiel
- ▶ Mit Spaß lernen – verschiedene Spielreihen und -formen vom Anfänger bis zum Köhner
- ▶ Regelkunde und Regelvereinfachungen
- ▶ Abwechslungsreiches Athletiktraining im Sand, Koordination mit und ohne Ball
- ▶ Sportmedizinische Aspekte und Verletzungsprophylaxe typischer Verletzungen (Schulter, Sprunggelenk)
- ▶ Möglichkeiten der Inklusion im Beachvolleyball im Sinne der Special Olympics

VA-Nr.	101FB2419
Ort	82110 Germering
Termin	22./23.06.
Referent	Dalibor Durbek
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“

● Ohne Halle keinen Sport? - Outdoorfitness im Verein

Viele Vereine kennen das Problem: Reduzierte Hallenkapazitäten beschränken ihre Möglichkeiten zum Wachstum. Dabei bietet das Vereinsgelände viel mehr als Funktionsgebäude und Hallenkomplex. Mit dieser Fortbildung soll den Teilnehmern gezeigt werden, wie sie den Platz rund um die Halle nutzen können - ohne bzw. mit wenigen Geräten. Outdoor-Zirkel, Outdoor-Fitness, Spiel- und Laufeinheiten. Der Gestaltung sind keine Grenzen gesetzt.

VA-Nr.	101FB2619
Ort	83607 Holzkirchen
Termin	29./30.06.
Referentin	Andrea Remuta
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“



● Vital Training für jung gebliebene

Bewegung ist die beste Möglichkeit, ein gesundes und selbständiges Leben bis ins hohe Alter zu führen. Ohne Bewegung lassen wichtige Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer, die Gelenke unbeweglicher, das Gleichgewicht lässt nach. Unser Körper erhält nur die Funktionen, die er auch nutzt und im Alltag braucht! Schuld ist also nicht nur der Alterungsprozess, sondern auch wie die körperlichen Fähigkeiten trainiert werden. Mit regelmäßigem Training bleiben Deine Teilnehmer körperlich und geistig mobil und fit, gewinnen an Sicherheit im Alltag und werden gesund älter. Lerne in diesem Workshop viele Übungsideen kennen, die Du in Deine Kursformate für Ältere integrieren kannst.

- ▶ Hocker-Gymnastik mit Brasil
- ▶ Jacaranda Ball
- ▶ Zirkel Fitness
- ▶ Faszien Training

VA-Nr.	101FB2719
Ort	85354 Pulling
Termin	06.07.
Referentin	Gabi Fastner
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Qi Gong und Sinchi – das andere Faszientraining

Sinchi ist eine Kombination aus der westlichen und schamanischen Tradition. In diesem Workshop werden Energieübungen vermittelt, die Bewegungselemente aus dem fernöstlichen Qi Gong, dem schamanischen Sinchi und den westlichen Bewegungsarten miteinander vereinen. Diese Übungen sprechen auch immer unser Faszienewebe an, weswegen ein Sinchi- und Qi Gong-Training zugleich ein Faszientraining ist. Dieser Workshop verbindet traditionelle Bewegungen mit neuen Bewegungsmustern und zeigt auf, wie Qi Gong und Sinchi als Training für die Faszien genutzt werden kann.

VA-Nr.	101FB2819
Ort	85630 Grasbrunn
Termin	06./07.07.
Referentin	Manuela Jacob
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Jazz-Dance für Anfänger

Bei diesem Lehrgang wird der Aufbau einer Jazz Dance Stunde erläutert und erarbeitet. Basiselemente wie Jazz Falls, Drehungen, Jumps und Partnering werden im Schritt für Schritt erklärt und geübt. Der Lehrgang soll Euch die Möglichkeit geben, mit Jazz Dance oder anderen Formen des Tanzes Anfängerstunden halten zu können und den Einstieg in den Tanzbereich zu finden.

- ▶ Aufbau einer Jazz Dance Stunde
- ▶ Erarbeitung von Basiselemente wie Jazz Falls, Drehungen, Jumps und Partnering

VA-Nr.	101FB2919
Ort	83088 Kiefersfelden
Termin	06./07.07.
Referentin	Hannah Köhl
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“

● Pilates Ideen

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.

VA-Nr.	101FB3019
Ort	86633 Neuburg
Termin	13./14.07.
Referentin	Yvette Katzer-Gruber
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● 100 Ideen für Bodyfitness und Balance Swing auf dem Minitrampolin

Samstag:

Bodyfitness ist ein ganzheitliches Training, welches Kraft, Ausdauer, Koordination, Balance und Haltung trainiert. Das Training steigert das Körperbewusstsein, stärkt und mobilisiert die äußeren und tiefliegenden Muskeln um Bauch und Rücken. Alle Übungen können in jedes Bodystyling-Angebot integriert werden und geben so viele neue Ideen an die Hand. Die Lehrgangsinhalte umfassen neben einer ausführlichen theoretischen Analyse viele Praxiseinheiten.

Sonntag:

Das effektive Trainingsprogramm auf dem Minitrampolin ist besonders gelenk- und wirbelsäulenschonend, bringt Ausgleich für Körper, Geist und Seele, beugt gegen Osteoporose vor, hat einen hohen Antiagingeffekt und ist für jedermann geeignet.

VA-Nr.	101FB3119
Ort	82140 Olching
Termin	13./14.07.
Referenten	Claudia Hochberg, Yvonne Hyna
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Standing Pilates mit Faszien Pilates

Nur der Körper und die Schwerkraft! Ein Pilates-Training im Stehen, das Ganze ohne Hilfsmittel. Es werden kurze Flows gezeigt, die sehr gut in die Pilates-Stunden oder in den Alltag integriert werden können. Der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung und Straffung von Armen und Beinen, zur Stärkung der tiefen Rücken- und Bauchmuskulatur sowie das Training der Koordination. Seit einiger Zeit sind Faszien das Thema. Beim Pilates Training werden durch Dehn- und Streckübungen die Faszien gelockert. Das zusätzliche Ausrollen verklebter Faszien durch entsprechende Rollen und Bälle ist eine optimale Ergänzung zum normalen Pilates-Training. Alle gezeigten Übungen werden ausführlich in der Theorie besprochen.

VA-Nr.	101FB2519
Ort	82327 Tutzing
Termin	27./28.07.
Referentin	Tina Winderl
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Bouldern als Gesundheitssport

Klettern ist gesund und wird von Ärzten empfohlen. Sporttherapeuten nutzen den Klettersport vielfältig. Hier stehen sportlicher Ausgleich- und Ergänzung im Vordergrund, sowie ein physiologisch abgestimmtes, gesundes Bewegen. Klettern und Gesundheit ist voll im Trend. Als ideales Terrain zur Umsetzung dieser Aspekte bietet sich das Bouldern (= Klettern über Matten in Absprunghöhe) an.

VA-Nr.	101FB3219
Ort	80939 München
Termin	27./28.07.
Referent	Nils Schützenberger
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Ganzkörpertraining

Im Alltag fit werden durch Funktionelles Training sollte das Ziel jeder Stunde sein. Welche Übungen dies beinhaltet und wie ihr euren Teilnehmern den Alltagsbezug bewusst machen könnt, wird bei diesem Workshop gezeigt. Mit einer Mischung aus Schwung und Kraftelementen soll auf möglichst viele verschiedene Arten und Weisen der Körper neuen Herausforderungen ausgesetzt werden, sodass jede Übung möglichst Beweglichkeit und Kraft miteinander verbindet und ganzheitlich trainiert wird.

VA-Nr.	101FB3319
Ort	83714 Miesbach
Termin	14./15.09.
Referentin	Hannah Köhl
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Rücken Fusion + Fit mit dem Schwingstab

Ein kräftiger Rücken, eine flexible Wirbelsäule und ein kräftiger Bauch: Die Fusion aus Bewegungselementen der Zen-Gymnastik, Yoga, Qi Gong, Pilates und funktionell-klassischen Kräftigungsübungen macht es möglich. Effektive Core Moves und Bauchübungen, Mobilisationen, Dehnungen sowie Kraft, Balance und Konzentration. Das Beste aus allen Bewegungsformen ergibt ein effektives und modernes Rückentraining. In dieser Veranstaltung werden Ihnen viele Ideen und Anregungen für Ihre Rückenurse zur Ergänzung, Erweiterung und Auffrischung Ihrer Übungsvielfalt vermittelt. Das etablierte propriozeptive Training mit den Schwingstab lässt sich gerade im Gruppentraining sehr vielseitig in unterschiedlichen Stundenformaten einsetzen. In diesem Praxisworkshop werden nicht nur die Basisübungen sondern auch die methodisch aufeinander abgestimmten Übungsvariationen vorgestellt. Es können ganze Stundenformate als effektives Ganzkörperworkout ausschließlich mit dem Schwingstab gestaltet werden (z.B. auch Circuit / Intervall). Der Schwingstab kann aber ebenso in bereits vorhandene Kurse wie Rückentraining, Workout, Pilates etc. als zusätzliches Hilfsmittel eingesetzt werden.

- ▶ Funktionell-klassische Kräftigungsübungen
- ▶ Core Moves, Mobilisationen und Dehnungen
- ▶ Effektives Ganzkörperworkout mit dem Schwingstab

VA-Nr.	101FB3419
Ort	85591 Vaterstetten
Termin	14./15.09.
Referent	Heiko Czichoschewski
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Athletik-/Krafttraining für Kinder und Jugendliche

- ▶ Neues aus der Trainingswissenschaft
- ▶ Krafttraining für Kinder? Aber ja doch!
- ▶ Kraft schützt - starke Kinder tun sich nichts
- ▶ Bewegungskompetenz - Vielseitigkeit als Grundlage
- ▶ Athletische Basis für alle Sportarten: ausgewählte Praxisbeispiele

VA-Nr.	201FB1019
Ort	82178 Puchheim
Termin	14.09.
Referent	Isabel Schneider
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● Stabil und doch beweglich – Faszi-, Stretch- und Stabilisations-training

Welchen Einfluss haben Faszi-, Stretch- und Stabilisationstraining auf die Beweglichkeit? Welche Trainingsmöglichkeiten es gibt und welchen Einfluss sie auf Muskeln und Gelenke haben, soll in diesem Workshop aufgezeigt werden. Neues Wissen aus der Sportmedizin wird vermittelt und mit traditionellem Beweglichkeitstraining verglichen. Die praktische Umsetzung wird in Beispielen gezeigt und geübt.

VA-Nr.	101FB3519
Ort	85084 Reichertshofen
Termin	21./22.09.
Referentin	Elvira Sehling-Hagn
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Yoga und mehr für Kinder und Jugendliche

- ▶ Einführung in das Yoga
- ▶ Kräftigung und Dehnung im Yoga
- ▶ Klassische Dehnungsmethoden im Vergleich
- ▶ Yoga auch schon für Kinder? Aber ja doch!
- ▶ Yoga, Pilates, Faszientraining
- ▶ Gehirnjogging für Kids

VA-Nr.	201FB0419
Ort	82178 Puchheim
Termin	28./29.09.
Referent	BSJ-Lehrteam
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Spielend zum Sport

- ▶ Kindliche Entwicklung und Förderung durch Sinneswahrnehmung
- ▶ Einführung in die Psychomotorik
- ▶ Spielideen für Kinder im Vorschulalter
- ▶ Alltagsmaterialien und Bewegungsförderung

VA-Nr.	201FB0519
Ort	85276 Pfaffenhofen - Niederscheyern
Termin	28./29.09.
Referent	BSJ-Lehrteam
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „SdAe“

● Power Parcour

Jeder Trainer in der Turnhalle benötigt sowohl einfach anzuwendende, aber doch anspruchsvolle wie interessante Fitness-Übungen. Dieser Lehrgang hantiert mit allen verfügbaren Klein- und Großgeräten, wie zeitgemäßes Athletik-Training funktioniert. Dabei werden schrittweise Stundenbeispiele Reckstangen und Schlingentraining bis hin zum Power-Zirkel und Parcour vermittelt.

VA-Nr.	101FB3619
Ort	85053 Ingolstadt
Termin	12./13.10.
Referent	Christian Koch
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Stuhlgymnastik: Allg. Fitnessgymnastik für Senioren

Gymnastik mit dem Stuhl kann abwechslungsreich sein und viel Spaß für die Teilnehmer bedeuten. Die Übungen können einfach an den Trainingszustand oder an die Schmerzen und körperlichen Einschränkungen angepasst werden. Es gibt so vielfältige Inhalte die in ein Stuhl-Gymnastikprogramm einbezogen werden können, so wird es nie langweilig oder monoton. Auch kleine Hilfsmittel können das Programm sinnvoll ergänzen. Wir erlernen an diesem Wochenende verschiedene Inhalte wie z.B. Cardiotraining, funktionelle Gymnastik, Rückenfitness, Vital-Training, Qi Gong und Yoga. Alles mit einem Stuhl oder Hocker. Alle Stundenbilder werden anschließend besprochen und können gleich in den eigenen Unterricht übernommen werden.

VA-Nr.	101FB3719
Ort	85435 Erding
Termin	12./13.10.
Referentin	Yvette Katzer-Gruber
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Komm´ mal runter

- ▶ Entspannung
- ▶ Stresshormonabbau
- ▶ Ursachen von und Umgang mit Aggressivität
- ▶ Sport zum Aggressionsabbau
- ▶ Wechsel von Anstrengung und Entspannung
- ▶ Sportliche Inhalte zum „runter Kommen“

VA-Nr.	201FB0619
Ort	86899 Landsberg
Termin	12./13.10.
Referent	BSJ-Lehrteam
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● Zeitgemäßes Kinder- und Jugendtraining

- ▶ Aktuelle trainingswissenschaftliche Grundlagen des Trainings
- ▶ In welchem Alter welche Inhalte?
- ▶ Altersgerechte sowie abwechslungsreiche Übungen und Spiele mit vielen Beispielen aus verschiedenen Sportarten
- ▶ Passende Inhalte durch Differenzierung
- ▶ Propriozeptives Training
- ▶ Stabilisierung der Körpermitte als Basis für Leistung im Sport
- ▶ Was macht einen guten Trainer aus?

VA-Nr.	201FB0719
Ort	84508 Burgkirchen
Termin	12./13.10.
Referent	Reiner Bruhnke
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● Faszien Flow

Das muskuläre Bindegewebe – die sogenannten Faszien – spielt eine große Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Es überträgt die Kraft der Muskeln, kommuniziert mit dem Nervensystem, dient als Sinnesorgan, sorgt für Schutz und Stoffaustausch der inneren Organe und bildet die Grundlage für eine schöne Körperform.

Fascial Release: Verklebungen und Verhärtungen werden durch Eigenmassage mittels der Rolle gelöst.

Fascial Stretching: Faszienzüge werden langsam gedehnt. Gleite hinein in deine myofasziellen Bahnen.

Sensory Refinement: Selbstwahrnehmung underspüren von Zugspannung im körpereigenen Gewebe

VA-Nr.	101FB3819
Ort	83088 Kiefersfelden
Termin	19.10.
Referentin	Brigitte Gnann
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Bodyscan im Verein – Unser Körper von Kopf bis Fuß

Teil 3: Schulter-, Nacken- und Halsregion

Alle Bewegungen des Menschen verlaufen in Diagonalen. Aktive Muskelketten sorgen für physiologische, d.h. ergonomische und alltagstaugliche Bewegungen. Systematisch konzipierte Übungen aus dem Bereich: Spinaldynamik, Wirbelsäulen-Gymnastik mit Haltungskorrektur und Kräftigung, Stretching, Gelenktraining – Alltagsergonomie, diverse Entspannungstechniken sowie Gehtraining: Beste Voraussetzung für alle Lauf- und Gehsportarten helfen uns, die Alltagsbelastungen für unseren Körper zu meistern. Aufbauend auf die erfolgreichen Kurse der letzten Jahre (Trilogie: Locker sein macht stark 1-3) erfahren wir eine umfassende Sammlung von ADLs (activities of daily life), also alltagstauglichen Übungen für Jedermann/Jedefrau. Eine gut verständliche Theorie lässt uns viel Raum für das „lernen durch erfahren“. Die meisten Übungen sind in slow motion und somit für Sportprofis wie Bewegungseinsteiger gleichermaßen geeignet.

VA-Nr.	101FB3919
Ort	86633 Neuburg
Termin	19./20.10.
Referentin	Eva Braunstorfinger
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Pubertäre Gruppen – entspannte Übungsleiter

- ▶ Typische Probleme mit Pubertierenden
- ▶ Sportliche Inhalte für Jugendliche – Trendsportarten, Erlebnispädagogik, Teambuilding, Grenzen kennenlernen
- ▶ Organisation und Durchführung von Jugendfreizeiten und deren Finanzierung
- ▶ Reflexion meines Übungsleiterverhaltens – warum regt mich das auf?

VA-Nr.	201FB0819
Ort	84453 Mühldorf
Termin	19./20.10.
Referent	BSJ-Lehrteam
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● Teilhabe und Vielfalt

- ▶ Jeder darf mitmachen!
- ▶ Spiele für alle Kinder
- ▶ Differenzierung, damit jedes Kind Spaß hat
- ▶ Inklusion durch Sport
- ▶ Wir sind alle anders
- ▶ Problematik von heterogenen Gruppen – Differenzierung und mehr.

VA-Nr.	201FB0919
Ort	83674 Gaißach
Termin	19./20.10.
Referent	Thomas Lechner und andere
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „SIE“

● Pilates rundherum

Einführung in die Pilates Grundprinzipien: Vorstellung verschiedener Pilates Techniken mit und ohne Einsatz von Hilfsmitteln anhand von Stundenbildern (Standing Pilates, Pilates mit Redondball, Theraband und BalancePad). Die Übungsbeispiele sind sowohl für Einsteiger als auch fortgeschrittene Teilnehmer geeignet.

VA-Nr.	101FB4019
Ort	85399 Hallbergmoos
Termin	26.10.
Referentin	Anja Schramm
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Fit im Alter

Dieser Lehrgang ist vor allem für unsere Zielgruppe 50+. Mit Spaß und Freude werden Übungen durchgeführt, die sämtliche Themenbereiche abdecken und im Alter an Bedeutung gewinnen. Mit Bewegung zur Lebensqualität (Theorie), Funktions- und Fitnessgymnastik (Präventives Bewegungstraining > Schwerpunkt Tiefenmuskulatur), ganzheitliches Training mit dem Redondball® verschiedene Entspannungstechniken: Selbstentwicklung durch Bewegung, Entspannung (Partnerentspannung, Vokalatmung) „Die fünf Tibeter“ (Yoga für Einsteiger), Schlingentraining (Kraft im Alter), Sicher im Alltag Gleichgewichtsschulung, Nordic Walking (Technikschulung).

VA-Nr.	101FB4119
Ort	84435 Lengdorf
Termin	26./27.10.
Referent	Herbert Peter
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Skigymnastik sensomotorisch

Skigymnastik mit Elementen aus dem sensomotorischen Training mit verschiedenen Kleingeräten. Die Übungsvariationen dienen zur Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur mit und ohne Hilfsmittel, verschiedene Trainingseinheiten mit Schrittfolgen, Gruppenworkout sowie Unterteilung in Stationen.

VA-Nr.	10106FB0319
Ort	83376 Truchtlaching
Termin	26./27.10.
Referentin	Gudrun Lutzenberger-Mayr
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Fit im Zirkel

Zirkel Training ist jedem sicherlich bekannt aus dem Schulsport. Im ersten Moment denkt man an Langbänke, Medizinbälle, Weichbodenmatten. Durch neues Wissen und damit auch neue Trainingsanreize hat sich das Zirkeltraining wieder in Kursstunden oder im Kleingruppentraining etabliert. Modernes Zirkel Training sollte nicht nur die Hauptmuskelgruppen beanspruchen, sondern auch die tief liegenden Muskelschichten! Übungen integrieren, die den Sportler aus dem Gleichgewicht bringen, dem Sportler die Möglichkeit geben die Übungen zu vereinfachen bzw. zu erschweren. Übungen für Brust, Bauch, oberer und unterer Rücken, Gesäß, Beine und Arme enthalten. In diesem Workshop arbeiten wir mit bekannten Kleingeräten wie Theragym Band, Theragym Loop, Brasils, Redondball Plus.

VA-Nr.	101FB4219
Ort	85084 Langenbruck
Termin	09.11.
Referentin	Gabi Fastner
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Stabiles Stretching und Mobility

Stabiles® ist ein Trainingsprogramm auf und mit dem Balance Pad. Durch Kombination von klassischen Pilates Übungen, Standing Pilates, Stabilisation, Mobilisation und Kräftigung entsteht ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Im Stehen ist es eine Herausforderung an die Balance, im Liegen und Sitzen ermöglicht die durch das Balance Pad vergrößerte Hebelwirkung eine intensivierte Kräftigung aller Muskelschichten. Mobility: Fließende Bewegungsabläufe werden mit funktionellen und physiologisch ausgerichteten Dehnungsübungen in einer harmonischen Abfolge vereint. Daraus ergibt sich eine abwechslungsreiche Regeneration mit Dehnung der verkürzten Muskelgruppen und Belebung der fasziellen Gewebsstrukturen.

VA-Nr.	101FB4319
Ort	84503 Altötting
Termin	09./10.11.
Referenten	Brigitte Gnann, Bettina Heß
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Cardio, Workout und Relax

- ▶ Einfaches Herz-Kreislauf-Training mit Hilfsmitteln
- ▶ Kräftigung der großen Muskelgruppen mit Choreografie
- ▶ Yoga und Entspannung

VA-Nr.	101FB4419
Ort	82449 Uffing
Termin	16./17.11.
Referenten	Andrea Mayr, Petra Silberbauer
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Pilates und Yoga im Vergleich

Yoga und Pilates sind zwei sehr beliebte Trainingsformen. Beide haben das Ziel, den Körper zu stärken, die Konzentration und Koordination zu verbessern und menschliche Energie zu wecken. Gleichzeitig ist die Entspannung ein wichtiger Teil des Trainings. Jedoch bestehen bezüglich Geschichte, Zielgruppe, Technik, Atmung, Wirkung etc. große Unterschiede. Umso spannender ist es, beide Trainingsformen zu kennen und vielleicht sogar eine Verbindung der beiden zu schaffen. Im Kurs werden verschiedene Yogaformen sowie das Pilates-Training in Theorie und Praxis aufgeschlüsselt.

VA-Nr.	101FB4519
Ort	83377 Vachendorf
Termin	16./17.11.
Referenten	Brigitte Gnann, Bettina Heß
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Turnhallengeräte für Gruppentraining neu entdeckt - Alltagsmaterialien kreativ verwenden für den Sportunterricht

Dein Ziel ist es, deinen Teilnehmern immer wieder etwas Neues zu bieten, aber du hast „nur“ die Turnhallengeräte wie Langbank, Matten, Sprossenwand etc. zur Verfügung? Zum einen bekommst du kreative Ideen für die Verwendung der Geräte in Warm-up und Hauptteil für ein Ganzkörpertraining in der Klein- und Großgruppe. Zum anderen lernst du Alltagsgeräte und deren kreativen Einsatz v.a. zur spielerischen Koordinationsschulung kennen.

VA-Nr.	101FB4619
Ort	81829 München-Riem
Termin	16./17.11.
Referentin	Gabi Bastian
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● **Fit - Fun - Body: Variationen zu Bodyweighthtraining**

Fit ohne Geräte ist inzwischen ein Trainingskonzept, das durch Effizienz zum Mega-Trend avanciert ist. Training ohne Eisen und Maschinen. Bodyweight oder Tabata kommen ohne Zusatzgewichte aus. Nur das eigene Körpergewicht wird eingesetzt. Fit ohne Geräte hat viele Vorteile: Man spart Zeit, Geld und man ist unabhängig. Außerdem ist das Verletzungsrisiko gering. Üben mit dem eigenen Körpergewicht trainiert so gut wie alle Muskeln gleichzeitig, es schult das Koordinationsvermögen, das Balancegefühl, verbessert die Flexibilität und sogar die Ausdauer.

VA-Nr.	101FB4719
Ort	83435 Bad Reichenhall
Termin	23./24.11.
Referenten	Andrea Remuta, Petra Walter
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● **Trendsport und Freizeitsportarten**

Freizeitsportaktivitäten und Anregungen zur Umsetzung im Verein. Zusätzlich werden verschiedene Möglichkeiten für eine effiziente Evaluation vorgestellt.

- ▶ Parkour
- ▶ Headis
- ▶ Speedminton
- ▶ Flagfootball
- ▶ Ultimate
- ▶ Soft gaelic Football

VA-Nr.	101FB4819
Ort	83714 Miesbach
Termin	23./24.11.
Referenten	Evy Sommerlade, Joachim Werner
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● **Fitness für Wirbelsäule und Beckenboden**

Training für Rücken und Beckenboden stärkt die innere Mitte und führt zu mehr Lebensqualität. Die Beckenboden- und die Rückenmuskulatur arbeiten direkt zusammen und sind voneinander abhängig. Ein schwacher Beckenboden kann zahlreiche Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen verursachen. Umgekehrt kann eine schwache Rückenmuskulatur den Beckenboden und die Bauchmuskulatur schwächen. In diesem Kurs werden die theoretischen Grundlagen des Beckenbodens und der Rückenmuskulatur intensiv erläutert. In vielen praktischen Übungen und Beispielstunden zeigen die Dozentinnen auf, wie man das Training des Beckenbodens in die gängigen Kursformate einbinden kann. Kreative neue Übungs-ideen für Eure Kurse runden den Workshop ab.

VA-Nr.	101FB4919
Ort	85435 Erding
Termin	30.11./01.12.
Referenten	Elvira Sehling-Hagn, Martin Weber
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● **Qi Gong und Achtsamkeit**

„Achtsamkeit ist eine einfache und gleichzeitig hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“ (Jon Kabat-Zinn) Achtsamkeits- und Qi Gong-Übungen fördern Entspannung, ein gutes Körpergefühl sowie innere Gelassenheit. In Ruhe können wir erforschen, was uns Kraft gibt, was unsere Energie in Fluss bringt und was uns hilft, sich lebendig und verbunden zu fühlen. Verschiedene Achtsamkeits- und Qi Gong-Übungen werden vorgestellt, um diese in verschiedene Stundenbilder einbauen zu können.

VA-Nr.	101FB5019
Ort	85221 Dachau
Termin	07./08.12.
Referenten	Christiane Lederer, Manuela Jacob
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● **Chill Out – Entspannungstechniken + Emotional Moves**

Verschiedene Entspannungsmöglichkeiten werden gemeinsam erarbeitet. Die verschiedenen Module können als Ganzes eingesetzt oder auch einzelne Segmente in den bestehenden Kursen individuell angewendet werden. Ziel ist u.a. eine allgemeine Harmonisierung von Körper und Geist. Durch die Harmonisierung von Körper und Psyche, kann man sich in Stress-Situationen gelassener verhalten und schläft besser. Nach den Übungen werden die Teilnehmer sich sehr entspannt fühlen. Aus einzelnen Körperskulpturen entsteht ein intensiv erlebter Bewegungsfluss. Dieses einzigartige Trainingskonzept vereint Fettverbrennung und sanftes Muskeltraining. Westliche Gymnastikmethoden, Tanz und asiatische Bewegungskünste verbinden sich zu einer harmonischen Einheit: Bodystyling für straffe Muskeln, Rückenschule gegen Verspannungen, Ballett- und Pilates-Elemente für die Haltung, Yoga für mehr Beweglichkeit und Tai Chi für die seelische Ausgeglichenheit.

VA-Nr.	101FB5119
Ort	85053 Ingolstadt
Termin	14./15.12.
Referent	Heiko Czichoschewski
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● **Fit und gesund - Ernährung und funktionales Training**

Grundlagen der Ernährungslehre, spezielle Themenbereiche (Wasser, Getreide, Öle, alles rund um Biozertifikate, regionale Produkte, Obst und Gemüse usw.) - Funktionales Training mit und ohne Gerät, dehnen und mobilisieren.

- ▶ Grundlagen der Ernährungslehre
- ▶ Funktionales Training mit und ohne Gerät

VA-Nr.	101FB5219
Ort	86633 Neuburg
Termin	14./15.12.
Referent	Michael Regnet
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“





WISSENSWERTES ZU DEN FORTBILDUNGEN IN DER SPORTPRAXIS

Preise für Fortbildungen

Veranstaltungen mit 5 UE	25 Euro
Veranstaltungen mit 5 UE Frühbucherpreis	20 Euro
Veranstaltungen mit 8 UE	35 Euro
Veranstaltungen mit 8 UE für Frühbucherpreis	30 Euro
Veranstaltungen mit 15 UE	60 Euro
Veranstaltungen mit 15 UE für Frühbucherpreis	50 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 5 UE ¹	15 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 5 UE Frühbucherpreis ¹	10 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 8 UE ¹	25 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 8 UE Frühbucherpreis ¹	20 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 16 UE ¹	35 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 16 UE Frühbucherpreis ¹	30 Euro

¹ Diese Veranstaltungen haben einen gesonderten Preis, da sie aus dem Kinder- und Jugendprogramm der Bayerischen Staatsregierung gefördert werden.

Gesonderte Preise

Vom Standard abweichende Preise, z. B. bei Jugendmaßnahmen mit Übernachtung, sind unter www.blsv-qualinet.de einzusehen.

Frühbucherpreise

Der Frühbucherpreis gilt in der Regel bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Die aktuell gültigen Preise sind unter www.blsv-qualinet.de einzusehen.

Teilnahmevoraussetzung für Fortbildungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Buchung der Fortbildungen

Falls nicht anders angegeben, buchen Sie die Veranstaltungen bitte unter www.blsv-qualinet.de.

Meldeschluss

Den Meldeschluss der einzelnen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte dem QualiNET unter www.blsv-qualinet.de.

Lehrgänge zur Verlängerung von Lizenzen

Die bei LZV (= Lizenzverlängerung) angegebenen Lizenzen können mit dem jeweiligen Lehrgang verlängert werden.

Weitere Details zur Verlängerung von Lizenzen siehe Seite 92.

Kurzform	Lizenz / Qualitätssiegel
ÜL-C	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere und Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
ÜL-C „E/Ä“	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
ÜL-C „K/J“	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
ÜL-C „AF“	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
ÜL-B „P“	Übungsleiter B Sport in der Prävention
ÜL-B „SdAe“	Übungsleiter B Sport der Älteren
ÜL-B „SiE“	Übungsleiter B Sport im Elementarbereich

Wichtiger Hinweis:

Ein Wochenend-Lehrgang (15 UE), ein Tages-Lehrgang (8 UE) bzw. ein Halbtageslehrgang (5 UE) sind jeweils als eine gesamte Maßnahme zu betrachten. Eine Aufspaltung der UE (z.B. 15 UE-Lehrgang buchen, aber nur 8 UE anwesend sein) und somit eine anteilige Berechnung der Lehrgangsbühren und UE zur Lizenzverlängerung sind nicht möglich.

Alle Angebote sind farblich gekennzeichnet.
Bayerischer Landes-Sportverband = blau unterlegte Veranstaltungen
Bayerische Sportjugend = orange unterlegte Veranstaltungen



ÜBUNGSLEITER-FORTBILDUNGEN

BLSV-SPORTBEZIRK NIEDERBAYERN

● Spiel - Kraft - Entspannung

Präventives Sportangebot für alt und jung: Übungs- und Spielformen zur Förderung von Kraft und Ausdauer sowie kooperativer Fähigkeiten.

- ▶ Traditionelle und moderne Spiele
- ▶ Kleine Spiele neu erfunden
- ▶ Kräftigungsübungen mit körpereigenem Gewicht
- ▶ Verschiedene Entspannungstechniken für Körper, Geist und Seele

VA-Nr.	102FB0119
Ort	94486 Osterhofen
Termin	23./24.03.
Referent	Eugen Hohenwarter
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● Bausteine für die unterschiedlichsten Übungsstunden und Sportarten

- ▶ Schulung koordinativer Fähigkeiten mit Fahrradreifen
- ▶ Spiele zum ausdauernden Laufen
- ▶ Vertrauens- und Kooperationsspiele

VA-Nr.	10204FB0119
Ort	94124 Büchlberg
Termin	05.04.
Referent	Werner Brattinger
Umfang	5 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● Kraft durch Gefühl

Ein Programm, das euch mental stärkt und die physische Ausgeglichenheit verbessert. Freut euch auf eine entspannte Veranstaltung zum Auftanken.

Hier lernst du Effekte einzelner Übungen und wie du diese zum Erreichen des Trainingsziels bei unterschiedlichen sportlichen Gruppen einsetzt. Erfahre, wie du einzelne Übungsaspekte kombinieren kannst und innerlich mehr Kraft entfaltest. Gemeinsam erarbeiten wir uns typische Stundenbilder.

VA-Nr.	102FB0219
Ort	84034 Landshut
Termin	06./07.04.
Referent	Franz Xaver Biendl
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● Fitness-Refresher

Ein Wochenende, das dich sportlich erfrischt und bei dem du verschiedene Methoden der Trainingslehre und Stundengestaltung ausprobieren kannst.

Hier wirst du auf vielseitige Weise ein allgemeines Konditionstraining mitmachen und selbst mit aufbauen. Zudem bauen wir Sporttrends in den Gesundheitssport ein und entwickeln gemeinsam spezifische Stundenbilder. Wir werden laufen, spielen, Gewichte stemmen, schwitzen, ausprobieren und entspannen.

VA-Nr.	102FB0319
Ort	94424 Arnstorf
Termin	04./05.05.
Referent	Franz Xaver Biendl
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● Abenteuer Sporthalle

Attraktive Trainingsinhalte für die Halle, die ein abwechslungsreiches Training garantieren. Dieser Kurs zeigt ihnen, wie sie mit unterschiedlichen Altersgruppen die Motorik, Geschicklichkeit, Gleichgewichtssinn, Ausdauer und Kraft trainieren.

- ▶ Bewegungslandschaften und Bewegungsbaustellen
- ▶ Gleichgewichtsschule auf unebenen Untergründen
- ▶ Gleichgewichtsschule mit äußeren Einflüssen
- ▶ Das Zusammenspiel zwischen Muskulatur und Gleichgewichtssinn
- ▶ Koordinationstraining mit Großgeräten

VA-Nr.	102FB0419
Ort	94234 Viechtach
Termin	18./19.05.
Referent	Eugen Hohenwarter
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● Betreuung von Kindern und Jugendlichen; Spielideenbörse

Die Fortbildung will aufklären über die aktuellen Anforderungen an ÜbungsleiterInnen im Training von Kindern und Jugendlichen und im Rahmen allgemeiner Freizeitaktionen (z.B. Jugendlager) informieren.

Außerdem werden in der Praxis Inhalte zur Planung und Durchführung erlebnisorientierter Sportaktivitäten vermittelt (z.B. Abenteuerparcours in der Halle, „miteinander statt gegeneinander“; „Spiele in jedem Alter“).

Im Rahmen „Erste Hilfe mit Alltagsmaterialien“ werden die 1. Hilfe-Kenntnisse der TeilnehmerInnen aktualisiert.

VA-Nr.	202FB0119
Ort	84034 Landshut
Termin	28./29.06.
Referent	Georg Hofer
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● Fit meets Dance- und Step-Aerobic

Aerobic für jedes Alter und jedes Fitness-Level. Bekannte Aerobic-Schritte werden bei tanzbarer Musik zu einer Choreographie zusammengefügt. Ein für jedes Fitness-Level geeignetes Ganzkörpertraining, das die Ausdauer und Koordination verbessert und zudem noch verschiedene Aufbaumethoden eines double-Step und vertikal-Step Cardiotrainings aufzeigt.

VA-Nr.	102FB0519
Ort	84034 Landshut
Termin	13./14.07.
Referentin	Simone Schinköthe
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● Fit in den Herbst / Beweglichkeit vor Kraft

Maximale Trainingsergebnisse ohne Hilfsmittel. Ein ganzheitliches Kräftigungs- und Bewegungsprogramm, um dein Körpergefühl zu verbessern. Trainiert werden komplexe Bewegungsabläufe und Alltagsbewegungen sowie die Kräftigung der dafür benötigten und meist vernachlässigten Muskelgruppen.

VA-Nr.	102FB0619
Ort	94315 Straubing
Termin	14./15.09.
Referentin	Simone Schinköthe
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● Kraft durch Gefühl

Ein Programm, das euch mental stärkt und die physische Ausgeglichenheit verbessert. Freut euch auf eine entspannte Veranstaltung zum auf tanken.

Hier lernst du die Effekte einzelner Übungen und wie du diese zum Erreichen des Trainingsziels bei unterschiedlichen sportlichen Gruppen einsetzt. Erfahre, wie du einzelne Übungsaspekte kombinieren kannst und innerlich mehr Kraft entfaltest. Gemeinsam erarbeiten wir uns typische Stundenbilder.

VA-Nr.	102FB0719
Ort	93342 Saal an der Donau
Termin	12./13.10.
Referent	Franz Xaver Biendl
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● Sportunterricht und Training - gemeinsam, effektiv, ökonomisch

In dieser Fortbildung werden Bausteine des Sportunterrichts aus unterschiedlichen Bereichen dargestellt und angeboten. Ein Schwerpunkt wird das „soziale Lernen“ im Sport sein, inhaltlich v.a. mit Beispielen aus der Erlebnis- und Zirkuspädagogik bestückt. Aber auch die Leichtathletik und die Ballspiele kommen in diesen zwei Tagen nicht zu kurz.

Darüber hinaus liegt ein Schwerpunkt auf einer effektiven, aber auch für den Trainer ökonomischen Trainingsvorbereitung.

Zielgruppe dieser Fortbildung ist der Sport mit Kindern und Jugendlichen im Alter von 7 bis 17, aber auch Erwachsenensportgruppen können viele dieser Inhalte nutzen.

VA-Nr.	202FB0219
Ort	94060 Pocking
Termin	19./20.10.
Referent	Werner Brattinger
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“

● Viele Geräte - ein Ziel

Einfach Spaß am Sport haben, ohne Grenzen und sportartübergreifend. Interaktives und inspirierendes Beweglichkeits- und Koordinationstraining mit verschiedensten Geräten.

- ▶ Beweglichkeitstraining
- ▶ Koordinationstraining mit Kleingeräten
- ▶ Krafttraining mit Kleingeräten

VA-Nr.	102FB0819
Ort	84130 Dingolfing
Termin	30.11./01.12.
Referent	Eugen Hohenwarter
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“





WISSENSWERTES ZU DEN FORTBILDUNGEN IN DER SPORTPRAXIS

Preise für Fortbildungen

Veranstaltungen mit 5 UE	25 Euro
Veranstaltungen mit 5 UE Frühbucherpreis	20 Euro
Veranstaltungen mit 8 UE	35 Euro
Veranstaltungen mit 8 UE für Frühbucherpreis	30 Euro
Veranstaltungen mit 15 UE	60 Euro
Veranstaltungen mit 15 UE für Frühbucherpreis	50 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 5 UE ¹	15 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 5 UE Frühbucherpreis ¹	10 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 8 UE ¹	25 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 8 UE Frühbucherpreis ¹	20 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 16 UE ¹	35 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 16 UE Frühbucherpreis ¹	30 Euro

¹ Diese Veranstaltungen haben einen gesonderten Preis, da sie aus dem Kinder- und Jugendprogramm der Bayerischen Staatsregierung gefördert werden.

Gesonderte Preise

Vom Standard abweichende Preise, z. B. bei Jugendmaßnahmen mit Übernachtung, sind unter www.blsv-qualinet.de einzusehen.

Frühbucherpreise

Der Frühbucherpreis gilt in der Regel bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Die aktuell gültigen Preise sind unter www.blsv-qualinet.de einzusehen.

Teilnahmevoraussetzung für Fortbildungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Buchung der Fortbildungen

Falls nicht anders angegeben, buchen Sie die Veranstaltungen bitte unter www.blsv-qualinet.de.

Meldeschluss

Den Meldeschluss der einzelnen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte dem QualiNET unter www.blsv-qualinet.de.

Lehrgänge zur Verlängerung von Lizenzen

Die bei LZV (= Lizenzverlängerung) angegebenen Lizenzen können mit dem jeweiligen Lehrgang verlängert werden.

Weitere Details zur Verlängerung von Lizenzen siehe Seite 92.

Kurzform	Lizenz / Qualitätssiegel
ÜL-C	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere und Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
ÜL-C „E/Ä“	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
ÜL-C „K/J“	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
ÜL-C „AF“	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
ÜL-B „P“	Übungsleiter B Sport in der Prävention
ÜL-B „SdAe“	Übungsleiter B Sport der Älteren
ÜL-B „SiE“	Übungsleiter B Sport im Elementarbereich

Wichtiger Hinweis:

Ein Wochenend-Lehrgang (15 UE), ein Tages-Lehrgang (8 UE) bzw. ein Halbtageslehrgang (5 UE) sind jeweils als eine gesamte Maßnahme zu betrachten. Eine Aufspaltung der UE (z.B. 15 UE-Lehrgang buchen, aber nur 8 UE anwesend sein) und somit eine anteilige Berechnung der Lehrgangsbühren und UE zur Lizenzverlängerung sind nicht möglich.

Alle Angebote sind farblich gekennzeichnet.
Bayerischer Landes-Sportverband = blau unterlegte Veranstaltungen
Bayerische Sportjugend = orange unterlegte Veranstaltungen

ÜBUNGSLEITER-FORTBILDUNGEN

BLSV-SPORTBEZIRK OBERPFALZ

● Spitzing 2019

Hauptthemen:

- ▶ Der Sportverein der Zukunft - Das Modell KiSS auch etwas für kleinere Vereine? - Skifahren - Spiele im Schnee - Erlebnis in der Natur

Weitere Themen:

- ▶ Skifahren/Snowboardfahren in Gruppen mit ausgebildeten Skilehrern
- ▶ Kennenlernspiele und Quiz als Mittel der Jugendarbeit
- ▶ Spiele, Sketch und Rollenspiel beim Hüttenabend
- ▶ Snow and fun: Spiele im Schnee, Fackelwanderung
- ▶ Aufsichtspflicht und Haftung des Jugendleiters/Pistenregeln
- ▶ Zuschussmöglichkeiten/Programme für ein- oder mehrtägige Jugendbildungsmaßnahmen
- ▶ Bei Interesse Schneeschuhwandern oder Skitour gehen

VA-Nr.	20303FB0119
Ort	83727 Schliersee
Termin	27.01. - 01.02.
Referent	BSJ-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“

● BLSV-Fitnessconvention

Voll im Trend - Klassiker und Neues aus der Vereinsfitnesswelt:

- ▶ Cross-Training - Konditionstraining mit komplexen Übungen
- ▶ LatinoStep - Step-Aerobic für Ausdauer und Koordination
- ▶ Fit IN und NACH der Schwangerschaft - prä- und postnatale Fitness für Mama und Kind
- ▶ Hanteltraining - Ganzkörperworkout

VA-Nr.	10306FB0119
Ort	92331 Parsberg
Termin	09.02.
Referenten	Elfriede Reimann, Ana Garcia, Carina Bütterich
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“

● News und Trends im Fitnessbereich

- ▶ Körperstabilisation, Koordination, Balance und Kraftausdauer mit dem Power-Line und dem Flex Tube
- ▶ Water-Stick: sanft und intensiv trainieren
- ▶ Fitness mit der Aquanudel
- ▶ Stretching: Theorie und Praxis

VA-Nr.	10301FB0119
Ort	93049 Regensburg
Termin	16.03.
Referent	Gerhard Ellinger
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Ballsportangebote für die ganze Familie

Eine familienfreundliche Lebens- und Arbeitswelt wünschen sich Eltern heute immer mehr. Die knappe Zeit gemeinsam verbringen ist wichtig, um den Zusammenhalt in der Familie zu fördern und einen erholsamen Ausgleich zum stressigen Alltag zu finden. Mit Sport und Bewegung kann man besonders gut Familienzeit gestalten. Wie Sport für die ganze Familie im Verein gelingen kann, soll im Lehrgang praxisorientiert vorgestellt werden. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt dabei in den Ballsportarten.

VA-Nr.	103FB0119
Ort	92224 Amberg
Termin	30./31.03.
Referent	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“

● Sport im Elementarbereich

- ▶ Musik und Bewegung: Rhythmische Basisschulung, Mitmachverse, kleine Choreographie
- ▶ Entspannung - Bedeutung, Entspannungsgeschichten, Massage
- ▶ Körpererfahrung - Bedeutung und Förderung
- ▶ Gesundes Frühstück - gesunde Ernährung im Kleinkindalter
- ▶ Kinderyoga
- ▶ Miniparcours

VA-Nr.	20305FB0119
Ort	92224 Amberg
Termin	30./31.03.
Referent	BSJ-Lehrteam
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „SIE“, ÜL-B „P“

● Impulse - Übungen - Ideen für ein funktionelles Gesundheitstraining

- ▶ „Muskeln, die mir auf die Nerven gehen“ – degenerative Veränderungen wahrnehmen und aktiv für den Alltag trainieren. Arbeiten in den muskulären Schlingen des Schulter-/Nackensbereiches.
- ▶ „Hast du Probleme mit dem Knie, vergesse deine Hüfte nie!“ – Funktionelle Zusammenhänge von Hüft-, Iliosakral- und Kniegelenk erkennen. Übungen für ein gesundheitsorientiertes Training zur Förderung von Kraft und Beweglichkeit.

VA-Nr.	10305FB0119
Ort	92245 Kümmerbruck
Termin	13.04.
Referenten	Christoph Fox
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Impulse - Übungen - Ideen für Rhythmus und Ruhe im Gesundheitssport in jedem Alter

- ▶ „Dein Körper zeigt dir, was er kann“ - abwechslungsreiche Übungsbeispiele mit Pezziball und Drummer-Sticks für jedes Alter (Theorie und Praxis). Es wird vermittelt wie die Übungsvarianten sowohl für körperlich fitte als auch für bewegungseingeschränkte Kursteilnehmer gut miteinander kombinierbar sind.
- ▶ „Stress und Hektik in jedem Alter hinter sich lassen“ - mit Hilfe von multifunktionalen Entspannungsübungen. Wie kann Bewegungen zur Entspannung führen und dadurch den Körper und den Geist in Balance bringen. Es wird vermittelt wie fließende Bewegungsübungen zu einer harmonischen Abfolge vereint werden.

VA-Nr.	10305FB0219
Ort	92245 Kümmerbruck
Termin	14.04.
Referenten	Beate Schmucker Marina Wegener
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Neue Trends im Frauensport

Unsere motorischen Fähigkeiten mit dem eigenen Körper abwechslungsreich trainieren:

- ▶ Ausdauerispiele / Ausdauertraining in der Halle
- ▶ Krafttraining ohne Hilfsmittel; ein Ganzkörpertraining mit Eigengewicht (Bodyweight Training)
- ▶ Koordination - wieso die Feinabstimmung unserer Bewegungen so wichtig sind
- ▶ Beweglichkeit - Dehnen als Basis für einen leistungsfähigen Körper

VA-Nr.	10303FB0119
Ort	93473 Arnschwang
Termin	27.04.
Referentin	Sonja Pausch
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● Outdoor Golf

- ▶ Alles Golf: vom Elite- zum Breitensport
- ▶ Einführung in den Golfsport
- ▶ Schlagtechnik beim Golfsport
- ▶ Erste Wettkampfform „Putt-Turnier“
- ▶ Life Kinetik für Kinder und Jugendliche
- ▶ Persönlichkeits- und Teamentwicklung

VA-Nr.	203FB0119
Ort	93437 Furth im Wald
Termin	11./12.05.
Referentin	Martina Weiß
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“

● Man(n) bleibt fit und gesund

Wie bleiben Männer nach der aktiven Karriere in den Ballsportarten weiterhin sportlich aktiv im Sportverein? Mit welchen Angeboten können speziell Männer ab 40 Jahren aufwärts neu zum Sporttreiben motiviert werden? Die Fortbildung stellt geeignete Angebote vor, wie verschiedene Spielformen, Zirkeltraining oder auch Männeryoga. Achtung: Der Lehrgang richtet sich auch an Übungsleiterinnen, die im Verein bereits Angebote für Männer durchführen bzw. aufbauen wollen oder einfach Interesse am Thema haben.

VA-Nr.	103FB0219
Ort	93053 Regensburg
Termin	25./26.05.
Referent	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Erlebnispädagogik

- ▶ Erlebnispädagogik
- ▶ Jugendbildungsmaßnahmen: Voraussetzungen, Planung, Durchführung und Nachbereitung

VA-Nr.	20306FB0119
Ort	92318 Neumarkt
Termin	08.06.
Referentin	BSJ-Lehrteam
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“

● Outdoor - Kanufahrt auf der Naab

- ▶ Helfen, Sichern, Retten beim Kanusport
- ▶ Exkursion: sicherer Umgang mit dem Sportgerät Kanu
- ▶ Lebensraum Wasser entdecken - Einblick in die Geologie und Ökologie
- ▶ Struktur der BSJ
- ▶ Ausbildungsmöglichkeiten in der sportlichen Jugendarbeit

VA-Nr.	20304FB0119
Ort	93158 Teublitz/ Saltendorf
Termin	22.06.
Referentin	BSJ-Lehrteam
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“

● Gruppen leiten - souverän und klar

- ▶ Wahrnehmung für die Gruppe und jedes Einzelnen
- ▶ Klare und lockere Anleitung und Erklärung
- ▶ Vorstellung der Bayerischen Sportjugend
- ▶ Haftung eines Übungsleiters

VA-Nr.	20301FB0119
Ort	93059 Regensburg
Termin	21./22.09.
Referenten	Erik Müller-Rochholz
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“

● Koordination, Kooperation, Kommunikation - Neue Impulse für die sportliche Vereinsarbeit

- ▶ Koordinative Übungen, die Körper und Kopf gleichermaßen fordern
- ▶ Beschäftigung mit Zusammenarbeit in Gruppen mit kooperativen Übungen, die manchmal körperlich bewältigt werden müssen, aber immer auch mit Kommunikation zu lösen sind
- ▶ Übungen aus dem Improtheater
- ▶ Beschäftigung mit Regeln des Miteinanders
- ▶ Beleuchtung der bekannten Gruppenprozesse von einer anderen Seite

VA-Nr.	203FB0219
Ort	93059 Regensburg
Termin	05./06.10.
Referent	Erik Müller-Rochholz
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“

● Rückenfit

Wir bewegen uns immer weniger, Sitzen ist sogar das neue Rauchen. Besonders betroffen von Bewegungsmangel ist unsere Wirbelsäule. Das Kreuz kräftigen lautet deshalb eine wichtige Empfehlung. Das gelingt am besten mit Perturbationen, d. h. mit bewussten Störungen des Gleichwichts, wie neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen. Der Lehrgang stellt diese und weitere verschiedene Trainingsformen für eine starke Körpermitte vor. Möglichkeiten der Entspannung runden den Lehrgang inhaltlich ab.

VA-Nr.	103FB0319
Ort	93053 Regensburg
Termin	19./20.10.
Referent	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Sport im Elementarbereich: vielfältige Spielideen

Vielfältige Spielideen in der Halle für gesunde und fitte Kinder zwischen 3 und 6 Jahren

VA-Nr.	20303FB0219
Ort	93495 Weiding
Termin	09.11.
Referent	BSJ-Lehrteam
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „SIE“

● Fitness für die zweite Lebenshälfte

Es gibt immer mehr Menschen, die gesund und fit alt werden möchten. Der Gesundheitssport im Sportverein nimmt dabei immer mehr an Bedeutung zu. Der Lehrgang stellt verschiedene Möglichkeiten vor, wie man durch gezieltes Training gesund und fit ins hohe Alter kommt und im Sportverein mit einfachen Mitteln umsetzen kann.

VA-Nr.	103FB0419
Ort	92331 Parsberg
Termin	09./10.11.
Referent	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Sport im Elementarbereich: Entspannung

Entspannend bewegen für gesundes Aufwachsen - Kleinkinder in der Sporthalle

VA-Nr.	20303FB0319
Ort	93495 Weiding
Termin	10.11.
Referent	BSJ-Lehrteam
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „SIE“

● Klettern im Kinder- und Jugendbereich

- ▶ Klettern im Kinder- und Jugendbereich
- ▶ Sportverletzungen bei Kindern und Jugendlichen

VA-Nr.	20306FB0219
Ort	92318 Neumarkt
Termin	23.11.
Referent	BSJ-Lehrteam
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“

● Power Fitness

Jüngere Teilnehmer und Junggebliebene kommen mit dem Lehrgang auf ihre Kosten. Wer verschiedene, effektive und auch intensive Trainingsformen zur Verbesserung der gesundheitsorientierten Fitness erleben möchte, ist genau richtig. Trends wie funktionelles Training, Power Yoga, Tabata-Workout etc. werden von verschiedenen Referenten vorgestellt.

VA-Nr.	103FB0519
Ort	92637 Weiden
Termin	23./24.11.
Referent	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“





WISSENSWERTES ZU DEN FORTBILDUNGEN IN DER SPORTPRAXIS

Preise für Fortbildungen

Veranstaltungen mit 5 UE	25 Euro
Veranstaltungen mit 5 UE Frühbucherpreis	20 Euro
Veranstaltungen mit 8 UE	35 Euro
Veranstaltungen mit 8 UE für Frühbucherpreis	30 Euro
Veranstaltungen mit 15 UE	60 Euro
Veranstaltungen mit 15 UE für Frühbucherpreis	50 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 5 UE ¹	15 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 5 UE Frühbucherpreis ¹	10 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 8 UE ¹	25 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 8 UE Frühbucherpreis ¹	20 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 16 UE ¹	35 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 16 UE Frühbucherpreis ¹	30 Euro

¹ Diese Veranstaltungen haben einen gesonderten Preis, da sie aus dem Kinder- und Jugendprogramm der Bayerischen Staatsregierung gefördert werden.

Gesonderte Preise

Vom Standard abweichende Preise, z. B. bei Jugendmaßnahmen mit Übernachtung, sind unter www.blsv-qualinet.de einzusehen.

Frühbucherpreise

Der Frühbucherpreis gilt in der Regel bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Die aktuell gültigen Preise sind unter www.blsv-qualinet.de einzusehen.

Teilnahmevoraussetzung für Fortbildungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Buchung der Fortbildungen

Falls nicht anders angegeben, buchen Sie die Veranstaltungen bitte unter www.blsv-qualinet.de.

Meldeschluss

Den Meldeschluss der einzelnen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte dem QualiNET unter www.blsv-qualinet.de.

Lehrgänge zur Verlängerung von Lizenzen

Die bei LZV (= Lizenzverlängerung) angegebenen Lizenzen können mit dem jeweiligen Lehrgang verlängert werden.

Weitere Details zur Verlängerung von Lizenzen siehe Seite 92.

Kurzform	Lizenz / Qualitätssiegel
ÜL-C	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere und Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
ÜL-C „E/Ä“	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
ÜL-C „K/J“	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
ÜL-C „AF“	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
ÜL-B „P“	Übungsleiter B Sport in der Prävention
ÜL-B „SdAe“	Übungsleiter B Sport der Älteren
ÜL-B „SiE“	Übungsleiter B Sport im Elementarbereich

Wichtiger Hinweis:

Ein Wochenend-Lehrgang (15 UE), ein Tages-Lehrgang (8 UE) bzw. ein Halbtageslehrgang (5 UE) sind jeweils als eine gesamte Maßnahme zu betrachten. Eine Aufspaltung der UE (z.B. 15 UE-Lehrgang buchen, aber nur 8 UE anwesend sein) und somit eine anteilige Berechnung der Lehrgangsbühren und UE zur Lizenzverlängerung sind nicht möglich.

Alle Angebote sind farblich gekennzeichnet.
Bayerischer Landes-Sportverband = blau unterlegte Veranstaltungen
Bayerische Sportjugend = orange unterlegte Veranstaltungen

ÜBUNGSLEITER-FORTBILDUNGEN

BLSV-SPORTBEZIRK OBERFRANKEN

● Spiel und Sport für kleine Leute

Von der Bewegungsbaustelle zum Sport, über Kinder-Rückenschule und Erste Hilfe zum Zirkus - eine bunte Vielfalt an Anregungen!

- ▶ Von der Bewegungsbaustelle zum Sport
- ▶ Kinder-Rückenschule - Bewegung mit Händen und Füßen
- ▶ Neuerungen in der Ersten Hilfe, Einführung in die Defibrillator-Handhabung
- ▶ Zirkus - Zirkus, eine bunte Welt!
- ▶ Deeskalation - Konfliktmanagement im Sportverein
- ▶ Die Bayerische Sportjugend im BLSV und ihre Partner

VA-Nr.	204FB0119
Ort	96103 Hallstadt
Termin	09./10.02.
Referent	BSJ-Lehrteam
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „SIE“

● Strength and Conditioning: Athletiktraining im Breiten- und Leistungssport

Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination sind sportartübergreifend entscheidend für die Performance. Insbesondere der Faktor Kraft beeinflusst alle anderen konditionellen Fähigkeiten positiv - und damit auch die Leistung auf dem Feld, im Ring, auf der Matte, auf der Strecke. Allerdings ist nicht alles, was für den Einzelathleten sinnvoll ist, auch effizient für eine ganze Mannschaft. Dieses Seminar zeigt in Theorie und Praxis, wie mit sinnvollem Athletiktraining Leistungsreserven im Einzel- und Mannschaftssport auf allen Leistungsebenen geschaffen und Verletzungen effektiv verhindert werden können.

- ▶ Was ist Fitness?
- ▶ Wer ist der Fitteste?
- ▶ Wie werde ich fit?
- ▶ Was ist mein Ziel?
- ▶ Altersgemäßes Training?
- ▶ Wie trainiere ich mit Kindern?

VA-Nr.	204FB0619
Ort	96103 Hallstadt
Termin	16.02.
Referenten	Rike Straub, Ralf Stöcklein
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“

● Fit und bewegt ins Frühjahr

- ▶ Fitness mit dem eigenen Körper und dem Körpergewicht
- ▶ Bewegter Rücken
- ▶ Kraft und Beweglichkeit mit dem Redondo-Ball
- ▶ Pilates

VA-Nr.	204FB0719
Ort	95163 Weißenstadt
Termin	23.03.
Referenten	Karin Lang, Marlene Stöpfer-Höhn
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“

● ÜL-Fortbildung „Sport für Ältere“

- ▶ Kennenlern- und Aufwärmspiele
- ▶ Vielfältiges Koordinationstraining zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit und als Grundlage der Sturzprävention
- ▶ Funktionelle Kräftigungsübungen mit verschiedenen Kleingeräten
- ▶ Dehn- und Mobilisierungsübungen zur Erhaltung größtmöglicher Beweglichkeit und guter Körperwahrnehmung

VA-Nr.	10401FB0119
Ort	95463 Bindlach
Termin	23.03.
Referenten	Ingrid Franz, Claudia Tupy
Umfang	5 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Bewegungshits für Kids

Wir beginnen mit Aufwärmspielen, kommen über die Kleinen zu den großen Ballspielen, erhalten einen Einblick ins Latin Workout oder Gehirnjogging und enden mit „Manege frei“ - hier ist für jeden etwas dabei!

- ▶ Erste Ballschule / Koordinationsschulung mit der Koordinationsleiter
- ▶ Latin Workout
- ▶ Kleine Spiele zur Hinführung zu den großen Ballspielen
- ▶ Prävention vor sexueller Gewalt - auch ein Thema im SV ?!
- ▶ Manege frei - Workshop mit Bewegungskünsten
- ▶ Durch Wahrnehmung, Gehirnjogging + Bewegung = mehr Leistung aufbauen

VA-Nr.	204FB0219
Ort	96103 Hallstadt
Termin	30./31.03.
Referent	BSJ-Lehrteam
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“

● Outdoor - Seminar 2019 Erlebnispädagogik

Im pädagogischen Seilgarten werden Team- und Kooperationsübungen, Niedrig- und Hochseilelemente vorgestellt. Aufgaben an Koordination, Kooperation, Teamfähigkeit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sowie die Fähigkeiten der Anderen sind ebenso ein Teil dieses Seminars.

- ▶ Teamfähigkeit und Vertrauen lernen
- ▶ Team- und Kooperationsübungen
- ▶ Niedrig- und Hochseilelemente
- ▶ Aufgaben an Koordination und Kooperation
- ▶ Teamfähigkeit und Vertrauen

VA-Nr.	204FB0319
Ort	96486 Lautertal
Termin	25./26.05.
Referent	BSJ-Lehrteam
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“



● AlltagsTrainingsProgramm - ATP

Wirkungsvoll und lebensnah: Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) will Menschen ab 60 Jahren für mehr Bewegung begeistern. Ziel des ATP ist, für den Alltag wichtige Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit usw.) lebensnah zu trainieren. Langfristig wird die Absicht verfolgt, Teilnehmer für eine kontinuierliche Teilnahme an einem Bewegungsprogramm zu begeistern – und das am besten im Sportverein.

Der BLSV bietet allen Übungsleitern-B Sport in der Prävention oder Personen mit einer höherwertigen sport- und bewegungsbezogenen Ausbildung Einweisungen in das AlltagsTrainingsProgramm an. In der Fortbildung erhalten die Teilnehmer das Rüstzeug und umfassende Materialien zur kompetenten Umsetzung des standardisierten Programms.

- ▶ Vermittlung von zahlreichen Praxisbeispielen
- ▶ Vielfältige Informationen zur Nutzung von Alltagssituationen als Trainingsmöglichkeit
- ▶ Einführung in die verschiedenen Kurseinheiten des ATP und deren Verknüpfung zu Alltagsfertigkeiten
- ▶ Methodisch-didaktische Aspekte – Einsatz der Kursmaterialien

VA-Nr.	104FB1019
Ort	95326 Kulmbach-Ziegelhütten
Termin	30.06.
Referentin	Marlene Stopfer-Höhn
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Senioren Fit

Sie erhalten bei dieser Veranstaltung spezielle Fachkenntnisse und Fähigkeiten, um optimale Trainings- und Betreuungskonzepte für Senioren erstellen zu können. Inhalte der Fortbildung sind die Besonderheiten der Trainingsgestaltung (Körperwahrnehmung, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Entspannung, Motivation), spezifische Krankheitsbilder und der richtige Umgang mit der Zielgruppe.

- ▶ Aufwärmen mit Schwung
- ▶ Kraft und Bewegungstest zur Selbstkontrolle
- ▶ Reaktives Training (Kraft und Ausdauer mit verschiedenen Hanteln)
- ▶ Entspannung von Kopf bis Fuß
- ▶ Nordic Walking
- ▶ Gehirnjogging durch Koordinationübungen
- ▶ Sturzprophylaxe
- ▶ Gleichgewichtsübungen / Augen-Hand-Koordination

VA-Nr.	104FB0119
Ort	96050 Bamberg
Termin	06./07.07.
Referent	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Beweglich aktiv und gesund (Faszientraining) - 50plus

Die Teilnehmer erhalten die Möglichkeit, sich ein vielseitiges Angebot zur Erhaltung der Alltagsfitness zu erschließen. Fundierte Kenntnisse aus dem Faszientraining kommen zum Einsatz.

Ergänzt wird dieses Angebot durch spielerische Elemente zur altersgerechten Konditions- und Koordinationsschulung.

Mit Hilfe geeigneter Methoden können die Teilnehmer im Sinne eigener Unterrichtsplanung konstruktiv mit Lehrgangsinhalten umgehen. Ziel ist die Vermittlung eines abwechslungsreichen und gesundheitsorientierten Bewegungsprogramms.

- ▶ Erhaltung der Alltagsfitness
- ▶ Spielerische Elemente zur altersgerechten Konditions- und Koordinationsschulung
- ▶ Kenntnisse aus dem Faszientraining

VA-Nr.	104FB0219
Ort	95163 Weißenstadt
Termin	13./14.07.
Referent	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Stuhlgymnastik: Allg. Fitnessgymnastik für Senioren

„Rund um den Stuhl“ – eine Gymnastik von soft and easy bis zu einem high-end-level an Fitnessgymnastik wirst du hier erfahren dürfen. Bedenke: Ein Stuhl ist nicht nur zum Sitzen da!

Abwechslung und eine Menge Spaß bietet dieses einfache und doch interessante Trainingsgerät für alle Teilnehmer. Die Inhalte werden an den Trainingszustand der Teilnehmer angepasst, körperliche Einschränkungen und sonstige momentane Beschwerden finden Berücksichtigung.

An diesem Wochenende lernen wir verschiedene Inhalte aus dem Cardiotraining, funktioneller Gymnastik, Rückenfitness und dem Mobility-Training. Die Stundenbilder sind so aufgebaut, dass du sie in deinen eigenen Unterricht integrieren kannst.

- ▶ Welchen Sport braucht ein Senior?
- ▶ Spielend ausdauernd
- ▶ Herz-Kreislauf-Training
- ▶ Rund um den Stuhl
- ▶ Bewegter Rücken
- ▶ Fit in Balance

VA-Nr.	104FB0319
Ort	96352 Wilhelmsthal, OT Steinberg
Termin	20./21.07.
Referent	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Trainingsideen für jede Übungsstunde

Ideen für Basiselemente jeder Trainingseinheit. Von Aufwärmideen über Partnertraining bis hin zum Stundenausklang.

- ▶ Impulse für ein attraktives Zirkeltraining
- ▶ Viele Spiele für Kids, Jugendliche, Erwachsene
- ▶ Lauschule auf koordinative Art
- ▶ Das Gehirn will auch trainiert werden
- ▶ Abwechslung mit Partnerübungen
- ▶ Beweglichkeit und Mobilisation mit Moving und anderen Techniken

VA-Nr.	104FB0419
Ort	96450 Coburg
Termin	21./22.09.
Referent	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Fit trotz Arthrose - Fitnessstraining rund um die arthrosebedrohten Gelenke

Bewegung beugt Gelenk-, Wirbelsäulenproblemen und Osteoporose vor, zugleich ist sie aber ein ganz entscheidender Teil der Sport-Therapie bei degenerativen Skeletterkrankungen.

Bei jeder Bewegung üben die Muskeln einen Reiz auf die Knochen und Gelenke aus, so dass der Knochenaufbau aktiviert und die Gelenke geschult werden. Durch diese Beanspruchung nimmt die Knochenmasse zu, genauso wie die Muskelmasse. Wie betreue ich Sportinteressierte mit Problemen im Bereich des Bewegungsapparates?

Dies wird im Lehrgang mit Übungen zum Muskelaufbau, gelenkschonend und knochenaufbauend aufgezeigt. Es geht um Kraft, Koordination und Geschicklichkeitsübungen, sie werden in einer bunten Vielfalt abwechslungsreich vermittelt.

- ▶ Sportmedizinische Hintergründe zur Arthrose
- ▶ Training mit Übungen ausgerichtet auf die Probleme im Bewegungsapparat
- ▶ Kräftigung der Muskulatur
- ▶ Die kleine Nackenschule
- ▶ Venengymnastik
- ▶ Haltungskorrektur - Technischschulung: Korrektur und Ausführung der Kraft- und Koordinationsübungen

VA-Nr.	104FB0519
Ort	95445 Bayreuth
Termin	28./29.09.
Referent	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Knie- und Hüftschule

Rücken-, Nacken- und Sitzschule sind im Allgemeinen bekannt.

Die Knie- und Hüftschule erfährt in letzter Zeit eine erhöhte Nachfrage. Immer mehr Menschen haben Beschwerden im Bereich Knie, Hüfte und Hüftgelenk. Die Ursachen für Beschwerden können muskuläre Dysbalance, Überlastung, Bewegungsmangel, Arthrose, Verletzungen und angeborene oder erworbene Haltungsschäden sein. Dennoch ist die Knie- und Hüftschule auch denjenigen zu empfehlen, die bisher schmerzfrei sind, denn präventiv ist die Knie- und Hüftschule mindestens genauso erfolgreich.

Mit den Trainingsvorschlägen erreichen wir eine:

- Verbesserung der Beweglichkeit
- Verbesserung der Koordination
- Stabilisierung des Gelenkes
- ▶ Knie und Hüfte / Betrachtung
- ▶ Mobilisieren der Hüft- u. Kniegelenke
- ▶ Stabilisieren der Hüft- u. Kniegelenke
- ▶ Hüft- und kniefreundliche Bewegung im Alltag
- ▶ Dehn- und Faszientechiken für Hüfte und Knie

VA-Nr.	10403FB0119
Ort	95126 Schwarzenbach a. d. Saale
Termin	09.11.
Referentin	Ika Kürsten
Umfang	5 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Spaß an der Bewegung durch Spiele + Trainingsideen

Bewegungs-Spaß mit kleinen und großen Spielen oder kreative Trainingshilfsmitteln, nicht nur für Kinder.

- ▶ Effektive Kräftigungsübungen
- ▶ Fatburner & Bodystyling
- ▶ Gesundheitsorientierte Skigymnastik
- ▶ Herz-Kreislauf-Training mit dem Springseil
- ▶ Der gesundheitsorientierte Ausdauersport Theorie und Praxis
- ▶ Kleine Spiele

VA-Nr.	104FB0619
Ort	96215 Lichtenfels
Termin	09./10.11.
Referent	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Mit den Kleinen Toben und Spielen

Mit kindgerechten Bewegungslandschaften für Turnhalle, Kindergarten und Spielplatz kommen wir zur Körper- und Raumerfahrung. Über Musik und Bewegung zur Entspannung, dem Schwungtuchspiel und wackelnden Zehen runden die Themen rechtliche Grundlagen, Sportversicherung und Öffentlichkeitsarbeit den Lehrgang ab.

- ▶ Kindgerechte Bewegungslandschaften für Turnhalle, Kindergarten und Spielplatz
- ▶ Übungen zur Körper- und Raumerfahrung
- ▶ Musik und Bewegung
- ▶ Entspannung: Bedeutung, Entspannungsgeschichten, Massagen
- ▶ Kooperationsmöglichkeiten, KiSS, BAERchen, SAGs
- ▶ Ring- und Raufspiele, Spiele zur Förderung der Kraft
- ▶ Sportversicherung, Rechtliche Grundlagen, Öffentlichkeitsarbeit

VA-Nr.	204FB0419
Ort	95326 Kulmbach
Termin	16./17.11.
Referent	BSJ-Lehrteam
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „SiE“

● Funktionelles Rückentraining

Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur als Grundgerüst einer guten Körperhaltung:

Sie lernen den Zusammenhang zwischen Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie gezielte Übungsformen dieser Muskelgruppen als Fundament einer stabilen Wirbelsäule und aufrechten Körperhaltung kennen, mit anschließender Entspannung von Kopf bis Fuß.

Sie bekommen Ideen für verschiedene Übungen hinsichtlich eines funktionellen Ganzkörpertrainings, denn unsere Muskeln arbeiten auch im Alltag nie isoliert.

- ▶ Beweglichkeit und Kräftigung rund um den Rücken mit Theraband und Pezziball
- ▶ Kraft- und Bewegungstest - reaktives Training mit verschiedenen Hanteln
- ▶ zum Schluss Entspannung von Kopf bis Fuß
- ▶ Übungen hinsichtlich eines funktionellen Ganzkörpertrainings

VA-Nr.	104FB0719
Ort	95326 Kulmbach-Ziegelhütten
Termin	30.11./01.12.
Referent	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● **Fit in jedem Alter**

Sie erlernen die Grundlagen des funktionellen Trainings und die Umsetzung für jedes Alter. Ball- und Hockergymnastik runden dieses Thema ab. Mit Spiel- und Bewegungsformen sowie Konzentrationsspiele erhalten Sie neue Impulse für eine Gestaltung Ihrer Übungseinheiten.

- ▶ Funktionelles Training mit Reibungswiderstand
- ▶ Funktionelles Training mit und ohne Geräte
- ▶ Sturzprävention und Alltagsfit mit Alltagsmaterialien
- ▶ Der gesundheitsorientierte Ausdauersport
- ▶ Nordic Walking plus (mit Gehirnttraining)
- ▶ Geistig fit mit Bewegung

VA-Nr.	104FB0819
Ort	91099 Poxdorf
Termin	07./08.12.
Referent	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● **Fitness und Entspannung für alle!**

Über funktionale Aufwärmideen zum Spiel- und Stationentraining, über Rückenfusion, Erlebnispädagogik und Erste Hilfe zur Spielstundengestaltung für Kinder - ein Rundumprogramm!

- ▶ Spiel- und Stationentraining auch für Erwachsene
- ▶ Rückenfusion - Kräftiger Rücken / flexible Wirbelsäule
- ▶ Progressive Muskelentspannung
- ▶ Einführung in die Erlebnispädagogik
- ▶ Erste Hilfe bei Sportverletzungen
- ▶ Kooperation in Schule und Verein, Nachmittagsbetreuung
- ▶ Funktionale Aufwärmideen
- ▶ Spielstundengestaltung für Kinder

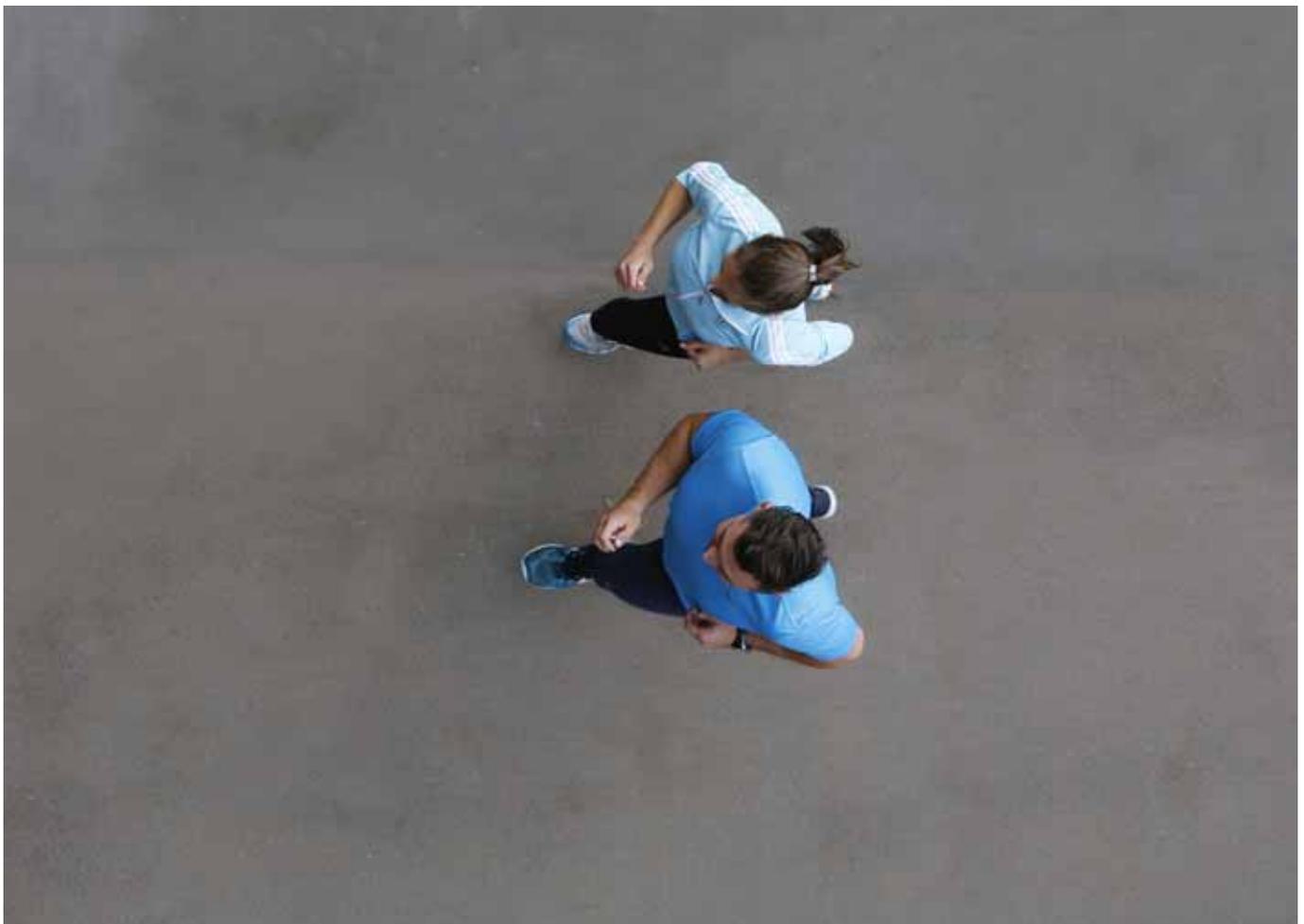
VA-Nr.	204FB0519
Ort	96450 Coburg
Termin	14./15.12.
Referent	BSJ-Lehrteam
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● **Kraft- und Ausdauer als Basis jedes Trainings**

Effektives Krafttraining ohne Geräte und verschiedene Trainingsideen für ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining bilden die Grundlage für viele Sportarten.

- ▶ Effektive Kräftigungsübungen
- ▶ Fatburner & Bodystyling
- ▶ Gesundheitsorientierte Skigymnastik
- ▶ Ausdauer und Krafttraining mit Reibungswiderstand (Gliding)
- ▶ Herz-Kreislauf-Training mit dem Springseil
- ▶ Der gesundheitsorientierte Ausdauersport

VA-Nr.	104FB0919
Ort	95030 Hof
Termin	14./15.12.
Referent	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“





WISSENSWERTES ZU DEN FORTBILDUNGEN IN DER SPORTPRAXIS

Preise für Fortbildungen

Veranstaltungen mit 5 UE	25 Euro
Veranstaltungen mit 5 UE Frühbucherpreis	20 Euro
Veranstaltungen mit 8 UE	35 Euro
Veranstaltungen mit 8 UE für Frühbucherpreis	30 Euro
Veranstaltungen mit 15 UE	60 Euro
Veranstaltungen mit 15 UE für Frühbucherpreis	50 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 5 UE ¹	15 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 5 UE Frühbucherpreis ¹	10 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 8 UE ¹	25 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 8 UE Frühbucherpreis ¹	20 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 16 UE ¹	35 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 16 UE Frühbucherpreis ¹	30 Euro

¹ Diese Veranstaltungen haben einen gesonderten Preis, da sie aus dem Kinder- und Jugendprogramm der Bayerischen Staatsregierung gefördert werden.

Gesonderte Preise

Vom Standard abweichende Preise, z. B. bei Jugendmaßnahmen mit Übernachtung, sind unter www.blsv-qualinet.de einzusehen.

Frühbucherpreise

Der Frühbucherpreis gilt in der Regel bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Die aktuell gültigen Preise sind unter www.blsv-qualinet.de einzusehen.

Teilnahmevoraussetzung für Fortbildungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Buchung der Fortbildungen

Falls nicht anders angegeben, buchen Sie die Veranstaltungen bitte unter www.blsv-qualinet.de.

Meldeschluss

Den Meldeschluss der einzelnen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte dem QualiNET unter www.blsv-qualinet.de.

Lehrgänge zur Verlängerung von Lizenzen

Die bei LZV (= Lizenzverlängerung) angegebenen Lizenzen können mit dem jeweiligen Lehrgang verlängert werden.

Weitere Details zur Verlängerung von Lizenzen siehe Seite 92.

Kurzform	Lizenz / Qualitätssiegel
ÜL-C	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere und Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
ÜL-C „E/Ä“	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
ÜL-C „K/J“	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
ÜL-C „AF“	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
ÜL-B „P“	Übungsleiter B Sport in der Prävention
ÜL-B „SdAe“	Übungsleiter B Sport der Älteren
ÜL-B „SiE“	Übungsleiter B Sport im Elementarbereich

Wichtiger Hinweis:

Ein Wochenend-Lehrgang (15 UE), ein Tages-Lehrgang (8 UE) bzw. ein Halbtageslehrgang (5 UE) sind jeweils als eine gesamte Maßnahme zu betrachten. Eine Aufspaltung der UE (z.B. 15 UE-Lehrgang buchen, aber nur 8 UE anwesend sein) und somit eine anteilige Berechnung der Lehrgangsbühren und UE zur Lizenzverlängerung sind nicht möglich.

Alle Angebote sind farblich gekennzeichnet.
Bayerischer Landes-Sportverband = blau unterlegte Veranstaltungen
Bayerische Sportjugend = orange unterlegte Veranstaltungen



ÜBUNGSLEITER-FORTBILDUNGEN

BLSV-SPORTBEZIRK MITTELFRANKEN

● Entspannung & Stressbewältigung

- ▶ Bedeutung der Gesundheitsförderung im Bereich Stressbewältigung und Entspannung
- ▶ Stress, Stressbewältigung, Entspannung, Körperwahrnehmung, Achtsamkeit - was genau umfassen diese Begriffe?
- ▶ Welche Möglichkeiten stecken in bewegungs- betonten Angeboten?
- ▶ Medizinische Grundlagen
- ▶ Übungen und Spiele zur Förderung der Körperwahrnehmung und des Naturerlebnisses
- ▶ Fantasiereisen und Entspannungsgeschichten
- ▶ Einfache Massageformen für die Übungsstunde
- ▶ Progressive Muskelrelaxation
- ▶ Reflexion und Feedback

VA-Nr.	105FB0119
Ort	90592 Schwarzenbruck
Termin	19./20.01.
Referenten	Uli Nüßlein, Peter Baur
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Fit in den Winter mit verschiedenen Kleingeräten

- ▶ Fitness mit der Aquanudel in der Sporthalle: Herz/Kreislauf-Training, Kraftausdauer, Gewandtheitstraining und Dehnung
- ▶ Flex Tube (neues Training): Körperstabilisation, Koordination, Balance und Kraftausdauer
- ▶ Bauch Spezial: Ein starker Bauchmuskel ist sehr wichtig, eine Vielfalt von Kombinationen, die euch neu motivieren.
- ▶ Stretching: Theorie und Praxis: Aktives Dehnen, die intensivste Form des Dehnens. Vorbeugung für ein beschwerdefreies Bewegen sowie das Steigern von Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.

VA-Nr.	10508FB0119
Ort	91781 Weißenburg
Termin	26.01.
Referenten	Carola Kattinger, Gerhard Ellinger
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Von Aufwärmen bis Entspannung - Praxistipps für die Übungsstunde

Lehrgänge, bei denen extravagante Geräte zum Einsatz kommen, sind spannend und innovativ, jedoch nicht immer in der Vereinspraxis umsetzbar. Bei diesem Lehrgang werden Beispiele für Sportstunden aufgezeigt, die Sie anschließend eins zu eins in Ihrem Verein umsetzen können. Überall und jederzeit. Die Ablaufpläne und einige Hinweise bekommen Sie mit nach Hause, um so einzelne Bausteine oder ganze Übungseinheiten mit Ihrer Gruppe einfach und bequem umsetzen zu können.

- ▶ Aufwärmideen
- ▶ Kräftigungsübungen und Kraftzirkel zum Nachmachen
- ▶ Komponenten zur Ausdauererschulung
- ▶ Ausdauer und Kraft spielend trainieren
- ▶ Spielerische Elemente
- ▶ Entspannung und Ausklang
- ▶ Theoretische Abrundung der Inhalte mit Tipps zum Stundenaufbau

VA-Nr.	105FB0219
Ort	91522 Ansbach
Termin	09./10.02.
Referent	Alfred Aldenhoven
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Ernährung im Sport

Ernährung im Sport - Essen wir uns krank? Vier Säulen unserer Gesundheit:

- ▶ Grundernährung
- ▶ Flüssigkeit
- ▶ Substanzen
- ▶ Training und Bewegung

VA-Nr.	105FB0319
Ort	90592 Schwarzenbruck
Termin	16./17.03.
Referenten	Uli Nüßlein, Peter Baur
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Nordic Walking

- ▶ Techniktraining im Nordic Walking
- ▶ Grundlagen der Trainingslehre
- ▶ Methodisches Vorgehen bei heterogenen Gruppen
- ▶ Gestaltung von Unterrichts-/Trainingseinheiten
- ▶ Materialkunde

VA-Nr.	105FB0419
Ort	90592 Schwarzenbruck
Termin	06./07.04.
Referent	Uli Nüßlein
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Entspannung & Stressbewältigung

- ▶ Bedeutung der Gesundheitsförderung im Bereich Stressbewältigung und Entspannung
- ▶ Stress, Stressbewältigung, Entspannung, Körperwahrnehmung, Achtsamkeit - was genau umfassen diese Begriffe?
- ▶ Welche Möglichkeiten stecken in bewegungs- betonten Angeboten?
- ▶ Medizinische Grundlagen
- ▶ Übungen und Spiele zur Förderung der Körperwahrnehmung und des Naturerlebnisses
- ▶ Fantasiereisen und Entspannungsgeschichten
- ▶ Einfache Massageformen für die Übungsstunde
- ▶ Progressive Muskelrelaxation
- ▶ Reflexion und Feedback

VA-Nr.	105FB0519
Ort	90592 Schwarzenbruck
Termin	06./07.04.
Referent	Uli Nüßlein
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● "Körperwahrnehmung - auch im Alter aktiv mit allen Sinnen"

Vielseitige und praktische Workshop-Angebote für alle Übungsleiter/innen von Sportgruppen für Ältere/50+/60+!

- ▶ Körperwahrnehmung - aktiv mit allen Sinnen
- ▶ Sport für Ältere: Gesund und Fit mit Pezzibällen oder Redondball oder Redondball Plus oder Brasils
- ▶ Fühl den Rhythmus
- ▶ Entspannung mit autogenem Training
- ▶ Alle Themen in Theorie und Praxis

VA-Nr.	10506FB0119
Ort	91207 Lauf
Termin	27.04.
Referenten	Petra Schuntermann, Ines Lederle
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● "Körperwahrnehmung - auch im Alter aktiv mit allen Sinnen"

Vielseitige und praktische Workshop-Angebote für alle Übungsleiter/innen von Sportgruppen für Ältere/50+/60+!

- ▶ Körperwahrnehmung - aktiv mit allen Sinnen
- ▶ Sport für Ältere: Gesund und Fit mit Pezzibällen oder Redondball oder Redondball Plus oder Brasils
- ▶ Fühl den Rhythmus
- ▶ Entspannung mit autogenem Training
- ▶ Alle Themen in Theorie und Praxis

VA-Nr.	10506FB0219
Ort	91207 Lauf
Termin	28.04.
Referenten	Petra Schuntermann, Ines Lederle
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Speed-Hiking

Speed-Hiking ist die athletische Form des Wanderns. Man versteht darunter das schnelle Wandern mit Stöcken und leichter Ausrüstung im Gelände und im alpinen Bereich. Eine abwechslungsreiche körperliche Herausforderung, kombiniert mit einem intensiven Naturerleben.

VA-Nr.	105FB0619
Ort	90592 Schwarzenbruck
Termin	11./12.05.
Referenten	Uli Nüßlein, Peter Baur
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“

● Outdoor - Erlebnissport im Freien

Es gibt noch ein Leben neben der digitalen Welt.

- ▶ Erlebnispädagogik
- ▶ vertrauensbildende Übungen und propriozeptive Übungen
- ▶ Spiele im Freien
- ▶ Gruppenspiele

VA-Nr.	105FB0719
Ort	90592 Schwarzenbruck
Termin	18./19.05.
Referent	Uli Nüßlein
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Outdoor-Training (Freiluft-Ganzkörper-Training)

- ▶ Theoretischer Teil (Einführung in Functional-Training)
- ▶ Aufbau und Durchführung eines Functional-Trainings (Warm-up, Aktionsteil, Cool Down)
- ▶ Bei Bedarf/Wunsch: Vermittlung von verschiedenen Entspannungs-/Atemtechniken (PMR = Progressive Muskelrelaxation; Autogenes Training etc.)
- ▶ Unterschiede von Mobilisation und dem Dehnen der Muskulatur
- ▶ Zusammenspiel der Muskulatur (Muskelschlingen/Muskelnketten)
- ▶ Functional-Training und die Auswirkung auf den Körper (Trainings-/Gesundheitseffekt)
- ▶ Regenerationsverfahren/-verhalten nach dem Sport (u. a. PMR/Autogenes Training)
- ▶ Entspannung einzelner Muskelgruppen

VA-Nr.	10508FB0219
Ort	91720 Absberg
Termin	29.06.
Referenten	Carola Kattinger, Gerhard Mitsch
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Trendsport - „Alles rund um den Ball“

Kaum ein Jahr vergeht, in dem es keine neuen Trends in den verschiedensten Bereichen des Sports gibt. Trendsport kann abenteuerlich sein und in der Natur stattfinden, spielerisch neue Wege gehen oder die neusten Aspekte im Fitnessbereich verkörpern. Holen Sie sich Anregungen, wie Sie neue Trends auch in Ihrem Verein umsetzen können.

- ▶ verschiedene Ballsportarten

VA-Nr.	105FB0819
Ort	91058 Erlangen
Termin	06./07.07.
Referent	Alfred Aldenhoven
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Pilates für Jedermann

- ▶ Einführung in die Pilatesgrundprinzipien
- ▶ Pilates Basic Stunde oder je nach Teilnehmer können intensiveres Training
- ▶ Theorie: Fokus nach Pilates bei der Ausführung der Übungen
- ▶ Nachbesprechung und Fragen klären
- ▶ Abschluss Pilatesstunde für die Teilnehmer und Entspannung

VA-Nr.	10508FB0319
Ort	91781 Weißenburg
Termin	28.09.
Referenten	Carola Kattinger Melanie Grillenberger
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Themen aus der Kinder- und Jugendarbeit

- ▶ Kindgerechte Erste Hilfe
- ▶ Sportverletzung: Was tun?
- ▶ Kindgerechtes Yoga
- ▶ Koordinations- und Gleichgewichtsschulung
- ▶ Richtige Ernährung
- ▶ Kleine Spiele zur Hinführung Fußball
- ▶ Spilleichtathletik
- ▶ Tänze für Kinder und Jugendliche
- ▶ Kindgerechte Entspannung

VA-Nr.	205FB0119
Ort	91058 Erlangen
Termin	11./12.10.
Referent	Horst Frank
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Fit und stabil in die Wintersaison

Fit und stabil in die Wintersaison.

VA-Nr.	10506FB0319
Ort	91217 Hersbruck
Termin	12.10.
Referenten	Ingrid Dümmler, Andrea Eismann
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Ernährung im Sport

Ernährung im Sport - Essen wir uns krank? Vier Säulen unserer Gesundheit:

- ▶ Grundernährung
- ▶ Flüssigkeit
- ▶ Substanzen
- ▶ Training und Bewegung

VA-Nr.	105FB0919
Ort	90592 Schwarzenbruck
Termin	19.10.
Referent	Uli Nüßlein
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● All about Fitness

- ▶ Fitness mit der Aquanudel: Herz/Kreislauf-Training, Kraftausdauer, Gewandtheitstraining und Dehnung
- ▶ Sitzkissen (mit Luft gefüllt): Intensive Trainingsmethode zur Haltungsverbesserung, Körperstabilisation, Balance sowie Training für die Gelenk- und Wirbelsäulenmuskulatur
- ▶ Gehirntraining und Bewegung: Übungen und Spiele zur Verbesserung von Reaktion, Koordination, Gewandtheit, Schnelligkeit, usw.
- ▶ Flex Tube (neues Trainingsgerät von Trendy Sport): Körperstabilisation, Koordination, Balance und Kraftausdauer
- ▶ Water-Stick: Die sanfte, aber intensive Trainingsmethode zur Sensomotorik, Körperstabilisation (Gelenk-, Wirbelsäulenmuskulatur), Haltungsverbesserung und zum gezielten und effektiven Muskelaufbau

VA-Nr.	10505FB0119
Ort	91154 Roth
Termin	09.11.
Referenten	Ingrid Spindler-Stuedtner Gerhard Ellinger
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Lizenzverlängerung Prävention

- Ganzheitlicher Trainingsansatz
 - ▶ Anspannung - Entspannung
 - ▶ Musik und Massage
 - ▶ Einfache Entspannungstechniken (Atemtechnik, Entspannung und Fantasiereisen)
- Spielerische Vermittlung von Trainingsinhalten
 - ▶ Aufwärmspiele
 - ▶ Spiele mit Ball
 - ▶ Laufspiele
 - ▶ Mannschaftsspiele

VA-Nr.	105FB1019
Ort	90592 Schwarzenbruck
Termin	09./10.11.
Referent	Uli Nüßlein
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Nordic Walking

- ▶ Techniktraining im Nordic Walking
- ▶ Grundlagen der Trainingslehre
- ▶ Methodisches Vorgehen bei heterogenen Gruppen
- ▶ Gestaltung von Unterrichts-/Trainingseinheiten
- ▶ Materialkunde

VA-Nr.	105FB1119
Ort	90592 Schwarzenbruck
Termin	09./10.11.
Referent	Uli Nüßlein
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Themen aus der Kinder- und Jugendarbeit

- ▶ Kindgerechte Erste Hilfe
- ▶ Sportverletzung: Was tun?
- ▶ Drogen - aktuelle Probleme
- ▶ Kindgerechtes Yoga
- ▶ Koordinationsschulung
- ▶ Spilleichtathletik
- ▶ Tänze für Kinder und Jugendliche
- ▶ Kleine Spiele zur Hinführung Fußball
- ▶ Kleine Spiele zur Hinführung Volleyball

VA-Nr.	205FB0219
Ort	91058 Erlangen
Termin	15./16.11.
Referent	Horst Frank
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SiE“

● Erste Hilfe im Breitensport

Erste Hilfe im Breitensport für Übungsleiter und Trainer. Ein Lehrgang, der sich speziell mit der Ersten Hilfe in der Sportstätte beschäftigt.

- ▶ Anatomie - Physiologie, Atmung und Herz-Kreislauffunktion
- ▶ Verletzungen der Muskel-Bandstrukturen
- ▶ Blutungen/Frakturen/Schock: Ursache - Symptome - Maßnahmen
- ▶ Flüssigkeitsverlust beim Sport
- ▶ Thermische Schädigungen des Körpers
- ▶ Praxis PECH-Regel
- ▶ Notfallmanagement in der Praxis - Notfallplan: Lagern und Transportieren von Notfallpatienten
- ▶ Herz-Lungen-Wiederbelebung am Phantom Notfallkoffer/AED

VA-Nr.	105FB1219
Ort	90592 Schwarzenbruck
Termin	16.11.
Referent	Uli Nüßlein
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Propriozeptive Trainingsansätze

Sensomotorisches Training besteht aus Übungen, bei denen stabile, instabile und labile Unterlagen verwendet werden, wie Wackelbretter, Schaumstoffkissen, Gymnastikbälle, Seile, Schlingensysteme oder andere Hilfsmittel.

Der ständige Gleichgewichtsverlust hat besonders gelenkstabilisierende Wirkung. Die Gelenke und ihre Muskeln werden gekräftigt und ihr Zusammenspiel verbessert.

Für jeden Sportler, der seine Koordination, Körperhaltung, Gleichgewicht und Schnellkraft verbessern will, ist sensomotorisches Training zu empfehlen.

Insbesondere Temposportler wie Handballer, Fußballer und Kurzstreckenläufer können damit das Verletzungsrisiko verringern.

- ▶ Medizinische Grundlagen
- ▶ Übungen zur Körperwahrnehmung
- ▶ Einführung in die Trainingsschwerpunkte des propriozeptiven Trainings
- ▶ Vorstellung der „bekanntesten“ Trainingsansätze auf stabilem, instabilem und labilem Untergrund

VA-Nr.	105FB1319
Ort	90592 Schwarzenbruck
Termin	17.11.
Referent	Uli Nüßlein
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Ausdauersport

Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining

- ▶ Praxis in Laufen, Jogging, Walking und Nordic Walking
- ▶ Medizinische Hintergründe über Veränderungen im physiologischen Bereich (Sauerstoffversorgung, Muskulatur, Haltungsapparat) durch Ausdauersport

VA-Nr.	105FB1419
Ort	90592 Schwarzenbruck
Termin	23./24.11.
Referent	Uli Nüßlein
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Speed-Hiking

Speed-Hiking ist die athletische Form des Wanderns. Man versteht darunter das schnelle Wandern mit Stöcken und leichter Ausrüstung im Gelände und im alpinen Bereich. Eine abwechslungsreiche körperliche Herausforderung, kombiniert mit einem intensiven Naturerleben.

- ▶ Gerätekunde, Ausrüstung und Vorbereitung (auch für alpinen Bereich)
- ▶ Trainingslehre: Allgemeine Trainingslehre
- ▶ Praxis
- ▶ Erwärmung - Kräftigung - Mit Stöcken
- ▶ Praxis Hiking und "Speed Hiking" mit Stöcken in wechselndem Gelände, 3 B - Regel
- ▶ Technik am Platz mit Videoanalyse, Videobesprechung, Entspannung
- ▶ Flüssigkeitsbilanz - Energiebereitstellung
- ▶ Praxis in wechselndem Gelände, Fehlererkennung und Korrektur, Entspannung und Schlussrunde

VA-Nr.	105FB1519
Ort	90592 Schwarzenbruck
Termin	30.11./01.12.
Referent	Uli Nüßlein
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“

● Gesundheitssport - Prävention und Fitness nach neuesten Erkenntnissen

Längst hat der Gesundheitssport in die Vereinslandschaft Einzug gehalten und es gibt immer mehr Angebote in diesem Bereich. Doch gerade wenn es um Prävention und Fitness geht, gilt es nach neuesten Erkenntnissen zu trainieren, um so Herz-Kreislauf-System, Muskelapparat und Geist schonend, aber effektiv zu stärken. In diesem Lehrgang bekommen Sie neue wissenschaftliche Erkenntnisse, leicht umsetzbare Anregungen und essentielle Korrekturhinweise praxisnah und anwendungsorientiert vermittelt.

- ▶ Theoretische Zusammenhänge Sport und Gesundheit
- ▶ Ein Leben lang fit und gesund dank richtiger Übungsanpassung
- ▶ Was können Gesundheitstrends und neue Sportgeräte?
- ▶ Ausdauer und Aufwärmen schonend integrieren
- ▶ Kraftübungen für jedermann und überall
- ▶ Koordination und Beweglichkeit zur Erhaltung der Alltagskompetenz
- ▶ Entspannung und Regeneration

VA-Nr.	105FB1619
Ort	90469 Nürnberg
Termin	07./08.12.
Referent	Alfred Aldenhoven
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Entspannung & Stressbewältigung

- ▶ Bedeutung der Gesundheitsförderung im Bereich Stressbewältigung und Entspannung
- ▶ Stress, Stressbewältigung, Entspannung, Körperwahrnehmung, Achtsamkeit - was genau umfassen diese Begriffe?
- ▶ Welche Möglichkeiten stecken in bewegungs- betonten Angeboten?
- ▶ Medizinische Grundlagen
- ▶ Übungen und Spiele zur Förderung der Körperwahrnehmung und des Naturerlebnisses
- ▶ Fantasiereisen und Entspannungsgeschichten
- ▶ Einfache Massageformen für die Übungsstunde
- ▶ Progressive Muskelrelaxation
- ▶ Reflexion und Feedback

VA-Nr.	105FB1719
Ort	90592 Schwarzenbruck
Termin	07./08.12.
Referenten	Uli Nüßlein
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“





WISSENSWERTES ZU DEN FORTBILDUNGEN IN DER SPORTPRAXIS

Preise für Fortbildungen

Veranstaltungen mit 5 UE	25 €
Veranstaltungen mit 5 UE Frühbucherpreis	20 €
Veranstaltungen mit 8 UE	35 €
Veranstaltungen mit 8 UE für Frühbucherpreis	30 €
Veranstaltungen mit 15 UE	60 €
Veranstaltungen mit 15 UE für Frühbucherpreis	50 €
BSJ-Veranstaltungen mit 5 UE ¹	15 €
BSJ-Veranstaltungen mit 5 UE Frühbucherpreis ¹	10 €
BSJ-Veranstaltungen mit 8 UE ¹	25 €
BSJ-Veranstaltungen mit 8 UE Frühbucherpreis ¹	20 €
BSJ-Veranstaltungen mit 16 UE ¹	35 €
BSJ-Veranstaltungen mit 16 UE Frühbucherpreis ¹	30 €

¹ Diese Veranstaltungen haben einen gesonderten Preis, da sie aus dem Kinder- und Jugendprogramm der Bayerischen Staatsregierung gefördert werden.

Gesonderte Preise

Vom Standard abweichende Preise, z. B. bei Jugendmaßnahmen mit Übernachtung, sind unter www.blsv-qualinet.de einzusehen.

Frühbucherpreise

Der Frühbucherpreis gilt in der Regel bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Die aktuell gültigen Preise sind unter www.blsv-qualinet.de einzusehen.

Teilnahmevoraussetzung für Fortbildungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Buchung der Fortbildungen

Falls nicht anders angegeben, buchen Sie die Veranstaltungen bitte unter www.blsv-qualinet.de.

Meldeschluss

Den Meldeschluss der einzelnen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte dem QualiNET unter www.blsv-qualinet.de.

Lehrgänge zur Verlängerung von Lizenzen

Die bei LZV (= Lizenzverlängerung) angegebenen Lizenzen können mit dem jeweiligen Lehrgang verlängert werden.

Weitere Details zur Verlängerung von Lizenzen siehe Seite 92.

Kurzform	Lizenz / Qualitätssiegel
ÜL-C	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere und Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
ÜL-C „E/Ä“	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
ÜL-C „K/J“	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
ÜL-C „AF“	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
ÜL-B „P“	Übungsleiter B Sport in der Prävention
ÜL-B „SdAe“	Übungsleiter B Sport der Älteren
ÜL-B „SiE“	Übungsleiter B Sport im Elementarbereich

Wichtiger Hinweis:

Ein Wochenend-Lehrgang (15 UE), ein Tages-Lehrgang (8 UE) bzw. ein Halbtageslehrgang (5 UE) sind jeweils als eine gesamte Maßnahme zu betrachten. Eine Aufspaltung der UE (z.B. 15 UE-Lehrgang buchen, aber nur 8 UE anwesend sein) und somit eine anteilige Berechnung der Lehrgangsbühren und UE zur Lizenzverlängerung sind nicht möglich.

Alle Angebote sind farblich gekennzeichnet.
Bayerischer Landes-Sportverband = **blau** unterlegte Veranstaltungen
Bayerische Sportjugend = **orange** unterlegte Veranstaltungen

ÜBUNGSLEITER-FORTBILDUNGEN

BLSV-SPORTBEZIRK UNTERFRANKEN

● Beweglich, aktiv und gesund - 50 Plus

Die Teilnehmer erhalten die Möglichkeit, sich ein vielseitiges Angebot zur Erhaltung der Alltagsfitness zu erschließen. Fundierte Kenntnisse aus dem Faszientraining kommen zum Einsatz. Ergänzt wird dieses Angebot durch spielerische Elemente zur altersgerechten Konditions- und Koordinationsschulung. Mit Hilfe geeigneter Methoden können die Teilnehmer im Sinne eigener Unterrichtsplanung konstruktiv mit Lehrgangsinhalten umgehen. Ziel ist die Vermittlung eines abwechslungsreichen und gesundheitsorientierten Bewegungsprogramms.

- ▶ Erhaltung der Alltagsfitness
- ▶ Kenntnisse aus dem Faszientraining
- ▶ Spielerische Elemente zur altersgerechten Konditions- und Koordinationsschulung

VA-Nr.	106FB0119
Ort	97297 Waldbüttelbrunn
Termin	02./03.02.
Referentin	Petra Göpfert
VA-Nr.	106FB0319
Ort	63741 Aschaffenburg-Nilkheim
Termin	23./24.02.
Referent	Martin Guggenberger
VA-Nr.	106FB0919
Ort	97816 Lohr am Main
Termin	18./19.05.
Referent	BLSV-Lehrteam
VA-Nr.	106FB1919
Ort	63906 Erlenbach am Main
Termin	12./13.10.
Referentin	Petra Göpfert
VA-Nr.	106FB2419
Ort	97618 Wollbach
Termin	09./10.11.
Referent	Martin Guggenberger
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Erlebniswelt Sporthalle

Am ersten Tag erwartet uns eine bunte Mischung aus erlebnisorientierten Spielen zur Teambildung, Kooperation und Kommunikation in Theorie und Praxis. In diesem Zusammenhang kommen Feedbackmethoden zum Einsatz, die den Teilnehmern die Dimension des sozialen Lernens im und durch Sport erschließen. Gerätelandschaften für Groß und Klein werden vorgestellt, erlebnisorientiert erprobt und im Sinne der Erweiterung eigener Unterrichtskompetenz im Team modifiziert bzw. umgestaltet. Der Tag wird durch eine Einführung in den sicheren Einsatz der Slackline abgerundet.

Am zweiten Tag setzen wir uns mit der Trendsportart und deren Einsatz im Vereinssport auseinander.

- ▶ Erlebnisorientierte Spiele zur Teambildung
- ▶ Gerätelandschaften für Groß und Klein
- ▶ Trendsportart zum Einsatz im Vereinssport

VA-Nr.	106FB0219
Ort	97475 Zeil am Main
Termin	16./17.02.
Referent	BLSV-Lehrteam
VA-Nr.	106FB1719
Ort	97508 Grettstadt
Termin	21./22.09.
Referentin	Petra Göpfert
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Übungsstunden mit den Kleinsten

Kinder im Elementarbereich (ca. 3 - 6 Jahre) haben besondere Bedürfnisse. Jeder Jahreszeit angepasst werden Spiele und Bewegungsangebote gezeigt und ausprobiert. Alle Sinne sollen angeregt und genutzt werden.

Die Turn- und Bewegungsstunden sollen die sensible Phasen der motorischen Entwicklung berücksichtigen. Dabei stehen die Entwicklung der koordinativen Grundfähigkeiten sowie der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Bewegungsgeschichten eignen sich, die Begeisterung der Kinder zu wecken und deren Lernbereitschaft phantasieanregend zu schulen.

- ▶ Aufwärmspiele und Muntermacher
- ▶ Spiele ohne Verlierer
- ▶ Bewegungs- und Reaktionsspiele
- ▶ Kreisspiele, Spiellieder und Tänze
- ▶ Körperwahrnehmung, Zungen- und Fingerspiele
- ▶ Entwicklung einer Übungseinheit - Vorstellung von Stundenbeispielen
- ▶ Kognitive Spiele, Entspannung und Meditation
- ▶ Bewegungsgeschichten
- ▶ Kooperative Bewegungsspiele

VA-Nr.	206FB0119
Ort	97437 Haßfurt - Augsfeld
Termin	16./17.03.
VA-Nr.	206FB0719
Ort	63906 Erlenbach am Main
Termin	28./29.09.
Referenten	Laura Grießhammer, Karin Schaffner
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „SiE“

● Körperbewusstes Verhalten in Notwehrsituationen

- ▶ Gewalt und Gewaltprävention, Ursachen und Folgen von Gewalt und Gegenwehr
- ▶ Was bedeutet Selbstverteidigung, Grundregeln für Körperbewusstes Verhalten
- ▶ Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- ▶ Sport als ganzheitliches Training für innere und äußere Feinde
- ▶ Eskalationsmodell als PDCA-Kreislauf
- ▶ Diskussion und Rollenspiele

VA-Nr.	106FB0619
Ort	97424 Schweinfurt
Termin	23./24.03.
Referent	Bernd Gehling
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“

● **Fitnessstraining in der Halle**

Einführung und Vertiefung der wichtigsten Trainingsmethoden im Kraft- und Ausdauertraining. In diesem Zusammenhang wird besonders auf gesundheitsrelevante Aspekte des Kraft- und Ausdauertrainings eingegangen. Spielerische Elemente kommen dabei genauso zum Einsatz wie das bewährte Circuittraining. Die Teilnehmer experimentieren in Gruppen mit Belastungsparametern und sollen diese unter Anleitung auf verschiedene Zielgruppen der Vereinsarbeit einstellen können.

- ▶ Erhaltung der Alltagsfitness
- ▶ Kenntnisse aus dem Faszientraining
- ▶ Spielerische Elemente zur altersgerechten Konditions- und Koordinationsschulung

VA-Nr.	106FB0519
Ort	63906 Erlenbach am Main
Termin	23./24.03.
Referent	Semir Kamhawi

VA-Nr.	106FB1319
Ort	97753 Karlstadt
Termin	06./07.07.
Referent	Jürgen Flettner

VA-Nr.	106FB2219
Ort	63741 Aschaffenburg-Nilkheim
Termin	19./20.10.
Referent	Semir Kamhawi

Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● **Yoga**

Yoga ist ein uraltes Übungssystem für Körper, Geist und Seele. Die Teilnehmer erhalten Einblick in die verschiedenen Yoga-Wege. Im Hatha-Yoga, dem körperorientierten Yoga, werden Grundtechniken in den Körperhaltungen (Asanas), in den Atemtechniken (Pranayama) und in der Entspannung (Shavasana) vermittelt. Der Sonnengruß (Surya Namaskar) ist eine dynamische Abfolge von Bewegungen. Er regt den Kreislauf an, weckt Lebensenergie und schenkt Selbstvertrauen.

VA-Nr.	106FB0419
Ort	97318 Kitzingen
Termin	23./24.03.
Referentin	Marion Kauppert

VA-Nr.	106FB0719
Ort	63741 Aschaffenburg-Nilkheim
Termin	06./07.04.
Referentin	Waltraud Strauß

VA-Nr.	106FB2319
Ort	97762 Hammelburg
Termin	19./20.10.
Referentin	Waltraud Strauß

Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● **Gesundheits- und Fitnessstraining**

Denk- und Bewegungsspiele zum Aufwärmen, Pilates, Bewegung mit Musik, Kraft- und Ausdauerzirkel an verschiedenen Stationen sowie Stretching für den ganzen Körper. Unterschiedliche Formen zum Cool Down.

VA-Nr.	10601FB0219
Ort	63741 Aschaffenburg-Nilkheim
Termin	30.03.
Referentin	Jasmin Förster
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● **Fit und aktiv - Kraft, Mobilisation und Koordination**

Ein zentraler Baustein für die Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit sind die koordinativen Fähigkeiten. In Theorie und Praxis werden verschiedene Spiel- und Bewegungsformen zu einzelnen koordinativen Fähigkeiten von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen vorgestellt. Es werden gezielte Kräftigungsübungen gezeigt, die zur Entwicklung der sportlichen Leistung beitragen und zur Prophylaxe von muskulären Dysbalancen und Haltungsschwächen bei Kindern und Jugendlichen.

Mobilisation geht vor Stabilisation von Gelenken sowie die Veränderungen durch Muskelaktivität. Gemeinsam werden die Wirkungsweisen von verschiedenen Mobilisationsübungen erarbeitet, vorgestellt und durchgeführt.

- ▶ Mobilisation von Gelenken, Faszien und Muskulatur
- ▶ verschiedene Möglichkeiten der Mobilisation und Hilfsmittel
- ▶ koordinative Fähigkeiten (Theorie und Praxis)
- ▶ gezielte Kräftigungsübungen zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit und zur Prophylaxe von muskulären Dysbalancen und Haltungsschwächen

VA-Nr.	206FB0219
Ort	97618 Hollstadt
Termin	05./06.04.
Referenten	Beate Lang, Maximilian Schmitt, Berit Petersen

VA-Nr.	206FB0419
Ort	97729 Ramsthal
Termin	29./30.06.
Referenten	Berit Petersen, Denise Fahlbusch, Maximilian Schmitt

Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● **Gesund und dauerhaft aktiv**

Kraft- und Ausdauer-schulung - Pilates Einführung - Nordic Walking Grundlagen

Die Teilnehmer erhalten am ersten Tag eine Einführung in die Philosophie von Pilates in Theorie und Praxis. In der Praxis werden auf der Anfängerstufe Grundlagen von Pilates im Mattentraining vermittelt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Basiselemente werden gezielt vermittelt. In Gruppenarbeit wird mit diesen experimentiert, um eigene Unterrichtskompetenz aufzubauen und Pilates in kleinen Gruppen im Verein gezielt einzusetzen.

Der zweite Tag steht ganz im Zeichen des Nordic-Walking: Es erfolgt eine Einführung in die richtige Lauftechnik in Verbindung mit trainingsmethodischen Grundlagen des Ausdauertrainings.

- ▶ Einführung in die Philosophie von Pilates
- ▶ Grundlagen Pilates Mattentraining
- ▶ Einführung in die Lauftechnik Nordic Walking

VA-Nr.	106FB0819
Ort	97508 Grettstadt
Termin	11./12.05.
Referent	Rainer Trapp

VA-Nr.	106FB1419
Ort	97762 Hammelburg
Termin	13./14.07.
Referent	Rainer Trapp

Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● **Haltung bewahren - Rücken entzücken**

Ein angestrebtes Ziel dieses Lehrgangs ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Neben Elementen der Rückenschule wird in diesem Lehrgang in verschiedenen Bereichen der Körperarbeit, Körperwahrnehmung und Entspannung gearbeitet.

VA-Nr.	106FB1019
Ort	97297 Waldbüttelbrunn
Termin	25./26.05.
Referentin	Petra Göpfert
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

Mountainbiken: Gut vorbereitet in die Saison

Ganz ehrlich: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Aber darum geht es auch nicht, sondern um viel mehr: um den Spaß beim Biken. Dieser wird immer mehr, je sicherer man fährt und je wohler man sich fühlt. Es geht darum, Mountainbike-Fahrtechnik Schritt für Schritt zu erlernen und sich dabei immer mehr weiterzuentwickeln – ganz unabhängig davon, wie viel Erfahrung oder Können jemand mitbringt. Es wird mit der Grundposition, Bremsen und Kurvenfahren begonnen. In fortgeschrittenen Gruppen verfeinern wir zusammen diese Basics und den Fahrstil bis ins kleinste Detail. Mit einem Ziel: maximaler Fortschritt auf dem Trail – und noch mehr Fahrspaß. Samstag:

- ▶ Praxiswissen Mountainbike: Material und Ausrüstung, Tourenplanung, Mountainbike und Umwelt
- ▶ Fahrtechniktraining BASIC: Sicherheits- und Ausrüstungscheck, Einstellung des Bikes und Fahrwerks-Setup, Fahrtechniktraining (auf dem Übungsparcours, im Übungsgelände)

Sonntag:

- ▶ „Fit statt fertig“: Wirksam belasten, Überlastungsprävention
- ▶ „Raus auf die Trails!": Praxistest im Gelände

VA-Nr.	206FB0319
Ort	97618 Hohenroth
Termin	25./26.05.
Referent	Ludwig Schäfer
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“

Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining

Welche Bedeutung hat Bewegungsmangel im Zusammenhang mit Ausdauer und welche Folgen hat dieser? Warum ist Ausdauer überhaupt so wichtig? Welche Formen der Ausdauer gibt es und wie werden diese zielgruppengerecht und vor allem auch spielerisch vermittelt? Sind Belastung und Regeneration der Weg zum Erfolg? Welche Rolle spielen Herz-Kreislauf-System und Energiebereitstellung im Rahmen der Ausdauersteuerung? Diese Fragen und Zusammenhänge werden in Theorie und Praxis bearbeitet.

Die Teilnehmer erspüren ihren Wohlfühlpuls, gelangen vom Spaziergang über Walking zum sanften Laufen. Die Teilnehmer sollen in Gruppen mit Belastungsparametern experimentieren und können diese unter Anleitung auf verschiedene Zielgruppen in der Vereinsarbeit einstellen.

VA-Nr.	106FB1119
Ort	63897 Miltenberg
Termin	29./30.06.
Referent	Rainer Moll
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

Tanz dich fit von A bis Z

Der Lehrgang vermittelt Entwicklungen und Trends im Bereich Tanz und Fitness. Von grundlegenden Elementen attraktiver Tanzformen bis hin zu neuen Trends nach lateinamerikanischen Rhythmen werden Tänze für verschiedene Zielgruppen vorgestellt. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, Tanzformen auch gezielt als Gesundheitssport einzusetzen. In Gruppenarbeitsphasen kann mit unterschiedlichen Elementen experimentiert werden, so dass für jeden Teilnehmer etwas geboten ist.

VA-Nr.	106FB1219
Ort	97475 Zeil am Main
Termin	29./30.06.

VA-Nr.	106FB2019
Ort	97318 Kitzingen
Termin	12./13.10.

VA-Nr.	106FB2619
Ort	97297 Waldbüttelbrunn
Termin	23./24.11.

Referenten Jasmin Förster, Anjuli Frank, Alina Krüger

Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

Trendsport

Verschiedene Trendsportarten werden vorgestellt und von den Teilnehmern ausprobiert.

Neben Yoga, Entspannungstraining, der Mannschaftssportart Frisbee und (Outdoor-)Fitness werden aktuelle Ideen aus dem kooperativen und kommunikativen Bereich vorgestellt und getestet.

- ▶ Einführung in die Trendsportarten und ihre variablen Einsatzmöglichkeiten
- ▶ Mannschaftssportart Frisbee
- ▶ Yoga und Entspannungstraining
- ▶ (Outdoor-)Fitness
- ▶ Faszientraining
- ▶ Vorstellung aktueller Spielideen aus dem kooperativen und kommunikativen Bereich.

VA-Nr.	206FB0519
Ort	Kreis Kitzingen
Termin	05./06.07.

VA-Nr.	206FB0619
Ort	97082 Würzburg
Termin	14./15.09.

Referenten Manuela Schneider, Stefan Jung, Marion Kauppert

Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“

Schwungvoll bis entspannt

Wir erschließen abwechslungsreiche Stundeneinstiege sowie Spiel- und Trainingsformen zu Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Im Mittelpunkt steht ein reichhaltiges Inhaltsangebot, bei dem die Teilnehmer auch aktiv mit Stundenbausteinen an eigenen Konzepten basteln können. Abgerundet wird das Wochenende durch verschiedene, v.a. entspannende Formen, den Stundenabschluss zu gestalten.

VA-Nr.	106FB1519
Ort	97297 Waldbüttelbrunn
Termin	20./21.07.
Referenten	Jasmin Förster, Anjuli Frank, Alina Krüger
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“

Neue Perspektiven im Sport

Die sportliche Leistungsfähigkeit, der Wettkampfscharakter verlieren allmählich an Bedeutung. Die Sportlerin, der Sportler orientieren sich neu. Allgemeine Fitness und in diesem Zusammenhang ein gezielter Einsatz von Belastungsparametern sind wichtig. Die Veranstaltung bietet ein vielseitiges Angebot, in spielerischer, fitnessorientierter und gesellig-kooperativer Hinsicht, neue Zugänge zum Sporttreiben zu finden. Auf der Grundlage der erarbeiteten Inhalte sollen sich die Teilnehmer in Gruppenphasen mit den Planungselementen von Sportstunden auseinandersetzen.

VA-Nr.	106FB1619
Ort	63741 Aschaffenburg-Nilkheim
Termin	14./15.09.
Referenten	Jasmin Förster, Anjuli Frank, Alina Krüger
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

Den Geräteraum neu entdecken

Vom fitnessorientierten Einsatz von Groß- und Kleingeräten bis hin zur attraktiven und sicheren Gerätelandschaft wird ein grundlegender methodischer Umgang mit den Geräten vermittelt. Sicherheitsrelevante Fähigkeiten und Fertigkeiten werden in Gruppenphasen ganz gezielt erarbeitet. Dabei steht der freudvolle Einsatz der Geräte natürlich im Mittelpunkt. Vor dem Hintergrund der Vereinsarbeit werden verschiedene Zielgruppen beleuchtet und anhand von Praxisbeispielen werden Vorschläge erarbeitet, um den Erwartungen unserer Sportlerinnen und Sportler gerecht zu werden.

VA-Nr.	106FB1819
Ort	97297 Waldbüttelbrunn
Termin	28./29.09.
Referent	Jürgen Flettner
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Notwehr und Selbstschutz

- ▶ Was ist Selbstverteidigung?
- ▶ Gefahren erkennen und richtig verhalten
- ▶ Sensibilisierung für Reaktion und Wahrnehmung
- ▶ Befreiungs- und Abwehrtechniken
- ▶ Koordination und Gleichgewichtsübungen

VA-Nr.	106FB2119
Ort	63911 Trennfurt
Termin	12./13.10.
Referent	Rudolf Russ
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“

● Sport mit besonderen Kindern

Weit über 450.000 SchülerInnen in Deutschland besuchen Schulen mit sonderpädagogischem Förderbedarf, müssen in den Sportvereinen aber in die normalen Sportangebote für Kinder und Jugendliche integriert werden. Immer öfter beklagen sich Trainer und Übungsleiter in ihrem Sportalltag über verhaltensauffällige Kinder und Jugendliche. Viele Kinder sind unruhig, können sich nicht an Regeln halten und „sprengen“ die gesamte Gruppe. Trotz der besten Vorsätze, freundlich, geduldig und liebevoll auf das Kind einzugehen, kommt es doch immer wieder zu unerfreulichen Auseinandersetzungen und Machtkämpfen.

Diese Fortbildung dient dazu, Verständnis für die Bedürfnisse der betroffenen Kinder und Jugendlichen durch die verantwortlichen Übungsleiter zu entwickeln, Empathie wirken zu lassen und mit den möglichen organisatorischen und personalen Bedingungen im Vereinssport abzugleichen. Wo sind die Chancen der Inklusion für den Verein und wie kann Inklusion gelingen? Oder gibt es Grenzen? Dies sind die zielführenden Fragestellungen, die in dieser Fortbildung in Theorie und Praxis vermittelt werden sollen. Das Thema wird durch hintergründiges Wissen beleuchtet und soll durch praktische Übungsformen beim Sport mit heterogenen Gruppen vertieft werden, um die Möglichkeiten zu Inklusion im Sportverein zu fördern.

VA-Nr.	206FB0819
Ort	97437 Haßfurt-Augsfeld
Termin	12./13.10.
Referenten	Astrid Limpert, Markus Till
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● Sport für Ältere

Mit wohlthuenden, schwungvollen und herausfordernden Übungen trainieren Sie Ausdauer und Beweglichkeit. Kraft und Dehnübungen praktizieren Sie mit dem Theraband.

Nehmen Sie vielfältige Ideen mit, um mit Spaß und Freude die Koordinationsfähigkeit zu trainieren.

Kommen Sie in Balance mit Impulsen für spannende Rituale, nicht nur für die Sportstunde, sondern auch für den Alltag.

- ▶ Koordinationstraining ohne und mit Geräten
- ▶ Kräftigung ohne und mit Geräten (Theraband)
- ▶ Entspannung bei einer Körperreise und mit wohlthuenden Atemübungen

VA-Nr.	10601FB0119
Ort	63741 Aschaffenburg-Nilkheim
Termin	26.10.
Referentin	Petra Göpfert
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Mit Schwung durch den Winter

Auf einer breiten inhaltlichen und methodischen Grundlage erhalten die Teilnehmer viel Gelegenheit, zielgruppenorientiert zu arbeiten und im Team auch eigene Erfahrungen zur eigenen Unterrichtsgestaltung einzubringen. Gesundheitliche Aspekte werden dabei besonders hervorgehoben, aber auch der Spaß bei flotten Rhythmen kommt nicht zu kurz. Zum Einsatz kommen z. B. verschiedene Formen des Aufwärmens, Funktionsgymnastik, variantenreiches Zirkel-Training, Formen der Koordinationsschulung, der Ausdauer und Kräftigung, Pulsing, Stretching, Theraband und Entspannung.

VA-Nr.	106FB2519
Ort	63897 Miltenberg
Termin	16./17.11.
Referent	Jürgen Flettner
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Achtung Ballsportler!

Ballgebundenes funktionelles Training - abwechslungsreich und effektiv gestalten

Auf der Grundlage wesentlicher Elemente der Kleinen und Großen Spiele sollen die Teilnehmer erfahren, wie man mit Spielen kreativ umgeht.

Auf diese Weise entsteht eine bunte Mischung aus bekannten Spielideen und begeisternden neuen Spielen für leistungsorientierte und breitensportlich ausgerichtete Sportler jeden Alters.

- ▶ Spiele, die verschiedene konditionelle Eigenschaften schulen und variabel einsetzbar sind
- ▶ Auf- und Abwärmtraining für Mannschaften
- ▶ Zirkel-Training einmal anders gestaltet
- ▶ Schulung koordinativer Fähigkeiten
- ▶ Dehnen und Kräftigen nach neuesten Erkenntnissen

VA-Nr.	106FB2719
Ort	63741 Aschaffenburg-Nilkheim
Termin	07./08.12.
Referenten	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“





WISSENSWERTES ZU DEN FORTBILDUNGEN IN DER SPORTPRAXIS

Preise für Fortbildungen

Veranstaltungen mit 5 UE	25 Euro
Veranstaltungen mit 5 UE Frühbucherpreis	20 Euro
Veranstaltungen mit 8 UE	35 Euro
Veranstaltungen mit 8 UE für Frühbucherpreis	30 Euro
Veranstaltungen mit 15 UE	60 Euro
Veranstaltungen mit 15 UE für Frühbucherpreis	50 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 5 UE ¹	15 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 5 UE Frühbucherpreis ¹	10 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 8 UE ¹	25 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 8 UE Frühbucherpreis ¹	20 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 16 UE ¹	35 Euro
BSJ-Veranstaltungen mit 16 UE Frühbucherpreis ¹	30 Euro

¹ Diese Veranstaltungen haben einen gesonderten Preis, da sie aus dem Kinder- und Jugendprogramm der Bayerischen Staatsregierung gefördert werden.

Gesonderte Preise

Vom Standard abweichende Preise, z. B. bei Jugendmaßnahmen mit Übernachtung, sind unter www.blsv-qualinet.de einzusehen.

Frühbucherpreise

Der Frühbucherpreis gilt in der Regel bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Die aktuell gültigen Preise sind unter www.blsv-qualinet.de einzusehen.

Teilnahmevoraussetzung für Fortbildungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Buchung der Fortbildungen

Falls nicht anders angegeben, buchen Sie die Veranstaltungen bitte unter www.blsv-qualinet.de.

Meldeschluss

Den Meldeschluss der einzelnen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte dem QualiNET unter www.blsv-qualinet.de.

Lehrgänge zur Verlängerung von Lizenzen

Die bei LZV (= Lizenzverlängerung) angegebenen Lizenzen können mit dem jeweiligen Lehrgang verlängert werden.

Weitere Details zur Verlängerung von Lizenzen siehe Seite 92.

Kurzform	Lizenz / Qualitätssiegel
ÜL-C	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere und Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
ÜL-C „E/Ä“	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
ÜL-C „K/J“	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
ÜL-C „AF“	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
ÜL-B „P“	Übungsleiter B Sport in der Prävention
ÜL-B „SdAe“	Übungsleiter B Sport der Älteren
ÜL-B „SiE“	Übungsleiter B Sport im Elementarbereich

Wichtiger Hinweis:

Ein Wochenend-Lehrgang (15 UE), ein Tages-Lehrgang (8 UE) bzw. ein Halbtageslehrgang (5 UE) sind jeweils als eine gesamte Maßnahme zu betrachten. Eine Aufspaltung der UE (z.B. 15 UE-Lehrgang buchen, aber nur 8 UE anwesend sein) und somit eine anteilige Berechnung der Lehrgangsbühren und UE zur Lizenzverlängerung sind nicht möglich.

Alle Angebote sind farblich gekennzeichnet.
Bayerischer Landes-Sportverband = blau unterlegte Veranstaltungen
Bayerische Sportjugend = orange unterlegte Veranstaltungen



ÜBUNGSLEITER-FORTBILDUNGEN

BLSV-SPORTBEZIRK

SCHWABEN

● Just Dance & Dance meets Aerobic

Ballett-Workout/Stretch-Relax-Workout ist eine Mischung aus Ballett-Positionen, Pilates und Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht sowie ein dynamisches Fitnessstraining zu motivierender Musik. Ziel ist es, die Ausdauer, Koordination und Kraft zu fördern.

VA-Nr.	20709FB0119
Ort	86720 Nördlingen
Termin	12.01.
Referenten	Ivonne Varga, Biggi Heinemann
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● Fliegen und Abenteuer

Der Lehrgang ist gedacht für Übungsleiter und Interessierte aus dem Kinder- und Jugendbereich und soll neue Ideen und Anregungen in die Turnstunden bringen.

- ▶ Spiele, Trampolin und turnerische Sprünge
- ▶ Kleine „Ninjas“ treffen auf Parcour-Grundlagen
- ▶ Helfen und Sichern

VA-Nr.	20703FB0119
Ort	87740 Buxheim
Termin	02.02.
Referent	Cadius Bicker
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SIE“

● Workout und lerne dich zu verteidigen

Lerne durch eine spezielle Verteidigungsart spielerisch während des Workouts zu verteidigen. Wie können Schutzbewegungen kräftigen und stärken, Selbstvertrauen vermitteln und in jedes Training integriert werden? Die Verteidigungsmöglichkeit wird mittlerweile als Trainingsform unter anderem in der Ausbildung von Schutzkräften und Polizei genutzt.

VA-Nr.	20705FB0119
Ort	86199 Augsburg
Termin	02.02.
Referenten	Hans Wengenmeir, Arkadius Nowakowski
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● Xtreme Funktionelles Training

Funktionelles Training, also das Training mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Hilfsmitteln, dient mittlerweile nicht nur als Training im Alltag. Es braucht neue Herausforderungen für Freizeit- und Leistungssportler. Auch der Trend der „Extrem-Volksläufe“ hält Einzug. Doch wie bereitet man den Körper auf all die Belastungen vor?

VA-Nr.	20705FB0219
Ort	86199 Augsburg
Termin	03.02.
Referenten	Sebastian Jung, Fabian Engelbrecht
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“

● Sport im Wechsel von Yin und Yang

Taiji und Laufen - verbindet die Bewegungsprinzipien aus dem Taiji mit dem Laufen. Dadurch wird der Bewegungsablauf gelenkschonender und intensiviert zudem die Ganzkörperdynamik. Der Taiji- Fokus verstärkt die Achtsamkeit im Laufen, so dass sich schon bald ein Flowerleben einstellt und so entsteht das Taiji beim Laufen.

Taiji-Koordination by Clemens Breitkopf:
Taiji-Koordination verbindet die Bewegungsprinzipien aus dem Taiji mit Functional Training. Das Ergebnis sind fließende Bewegungen, die so kraftvoll wie elastisch sind und die Muskulatur ebenso ansprechen wie die Faszien. Über klar definierte anatomische Marker wird die Methodik Schritt für Schritt erlernt. Alle Bewegungen entstehen aus dem Körperzentrum und sind in sich ausbalanciert. Diese Methodik lässt sich in viele Übungsprogramme einbinden, so dass das Training um einige Varianten bereichert wird.

- ▶ Taiji und Laufen
- ▶ Taiji und Koordination
- ▶ Makko-Ho-Meridiandehnungen
- ▶ Shiatsu

VA-Nr.	10710FB0319
Ort	88145 Hergatz
Termin	09.02.
Referenten	Petra und Clemens Breitkopf
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Modern Dance für Kinder und Teenager

- ▶ Stundenaufbau – altergemäße Tanztechnik – Choreografien & Ideen für jede Altersgruppe (ab Grundschule, Teenager).
- ▶ Modern Dance – Tanztechniken und Choreografien (u.a. Jazzdance, moderner Tanz, HipHop) für Kids im Kinder- und Teenageralter
- ▶ Reflexion Vormittagsprogramm
- ▶ Gesundheitliche Aspekte im Kinder und Jugendbereich (evtl. Yoga & Pilates ins Tanzprogramm integrieren)
- ▶ Ideen fürs Warm up (Ausdauer u. Technik motivierend verpackt)
- ▶ Gestaltung einer eigenen Übung in Gruppenarbeit & Zusammensetzung als Kursstunde
- ▶ Vermittlung theoretisches Hintergrundwissen (Haltungsschwächen vorbeugen, Bewegungsart ausgleichen, Fehlbelastungen meiden, Stressabbau durch Bewegung, soziale Komponente berücksichtigen)

VA-Nr.	20702FB0119
Ort	87634 Ebersbach
Termin	09.02.
Referentin	Ina Rinas
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● Naturverträgliches Schneeschuhwandern - Naturgenuss und Hüttengemeinschaft

Neben dem großen Spaß des Schneeschuhwanderns wird auch das Bewusstsein geschult, dass man sich dabei im Lebensraum von Tieren und Pflanzen befindet und diese respektiert.

- ▶ Erlernen des Schneeschuhgehens, Technik, Vorgehensweise und Umsetzung des Erlernten beim Tourengehen.
- ▶ Methodisches Vorgehen bei der Planung von Touren.
- ▶ Tagestour und andere Touren, Spiele im und mit Schnee.
- ▶ Organisieren eines Hüttenwochenendes von der Planung und Kalkulation bis zu altersgerechten Spielen für einen Jugend-/Hüttenabend zur Förderung der Gruppendynamik.

VA-Nr.	20703FB0219
Ort	87541 Bad Hindelang-Unterjoch
Termin	22. - 24.02.
Referenten	Bernd Aigner, Alexander Heintze, Peter Rietzler
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL „SdAe“
Preis	95 € inkl. ÜN/VP

● Neue Fitness-Trends und Ideen

Komplexe Bewegungsabläufe ganzer Muskelgruppen - der Fitnesstrend setzt auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten. Dabei werden nicht nur einzelne Muskelgruppen isoliert trainiert, sondern der ganze Körper in Form gebracht. Komplexe Bewegungsabläufe ganzer Muskelgruppen schulen die Eigenwahrnehmung von Sehnen und Gelenken. Das sorgt für Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates. Gleichzeitig wird die Verletzungsgefahr verringert sowie die Leistungsfähigkeit verbessert - das ideale Fitnessangebot für Training und vor allem für den Alltag. Zum Einsatz kommen unter anderem der Jacaranda-Ball, die Brasils und der Redondo-Ball.

VA-Nr.	10703FB0119
Ort	87719 Mindelheim
Termin	23.02.
Referentin	Gabi Fastner
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Hol dir den Frischekick für deine Stunden

- ▶ Step-Aerobic - für alle, die Aerobic-Kenntnisse haben, geeignet. Die Choreographie wird auf dem Step erlernt und anschließend ohne Step als Dance-Choreo aufgeführt.
- ▶ Powertraining mit Hanteln - Spüre intensiv mit schweißtreibender Musik deinen Körper. Powertraining ist für jeden geeignet. So kannst du lernen, in deinen Stunden die Power wieder motiviert weiterzugeben.
- ▶ Ernährung - Tipps - Tricks für gesunde Dips.
- ▶ Faszientraining - Wirbelsäulentraining kombiniert mit einer gesunden Haltung, ins Lot kommen.
- ▶ Schwerpunkte Mobilisation - Stabilisation, Kräftigung und Dehnung. Verklebungen im Gewebe mit der Faszienrolle lösen.

VA-Nr.	20711FB0119
Ort	86444 Affing
Termin	16.03.
Referenten	Thekla Riß, Andrea Schalk, Sonja Riß
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● Gesund und fit mit Yoga und Bodyforming

Einblick mit viel Praxis in die Wirkungsweise von Yoga. Am Beginn steht Pranayama, Achtsamkeit, klassische Hata Yoga Asanas mit fließenden Übergängen mit dem Schwerpunkt Rücken und funktioneller Ausrichtung. Im Anschluss daran erfolgt ein Kennenlernen von Yin Yoga mit seiner tiefenentspannenden Wirkung und Einfluss auf unsere Faszien. Das Ende bildet eine geführte Entspannung.

Gesund und fit mit Bodyforming mit Hilfe von Gymsticks. Ausdauer und Stabilitätstraining mit Matte und Brasils. Ausklang mit einer kleinen Einheit Stretching.

VA-Nr.	20702FB0219
Ort	87600 Kaufbeuren
Termin	23.03.
Referenten	Sabine Hirschberger, Susanne Adomeit
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL „SdAe“

● Core and Mobility

Die Fortbildung „Core and Mobility“ stellt den aktuellen Forschungsstand sowie die Trends zum Core-Training und Stretching dar. Immer auf Grundlage der zuerst erworbenen Kenntnisse der theoretischen sportwissenschaftlichen Hintergründe werden im weiteren Kursverlauf die Basics der Core- und Stretching-Praxis differenziert erarbeitet, weitere Anwendungsbeispiele für Fortgeschrittene darauf aufgebaut und komplexe Übungsvariationen kennengelernt.

VA-Nr.	207FB0219
Ort	86163 Augsburg
Termin	23.03.
Referentin	Stephanie Inhuber
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● Kinder-Fitness-Werkstatt

Die Kinder im Elementarbereich haben ein großes Bewegungsbedürfnis. Durch gezielten Einsatz von Musik-, Tanz- und Bewegungsspielen werden die Kinder gruppenspezifisch angeleitet. Aktion, Reaktion, Dynamik, Kreativität und Musikalität werden mit Konzentration und Stille- bzw. Achtsamkeitsübungen verknüpft. Bewegungssprüche für jede Jahreszeit, Musik-Stopp-Spiele, Tanzübungen, Tanzchoreografien für Kinder und Musikvorschläge.

Kinder brauchen Abenteuer! Bewegung macht schlau. Hier werden neue Ideen für Sportstunden in der Kinder- und Jugendarbeit erarbeitet und vorgestellt (Bewegungshits für Vereinskids).

VA-Nr.	207FB0119
Ort	86720 Nördlingen
Termin	30.03.
Referenten	Diana Liebs, Helen Brötzner
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SiE“

● Pilates, Dance und funktionales Training

- ▶ Pilates and more, bewegter und gesunder Rücken, Dance like nobody watching: leichte Choreographie mit Spaß an der Bewegung.
- ▶ Funktionales Training mit Stretch/Relax: kräftigendes Training mit bodyforming, der Körper wird zum Trainingsgerät.

VA-Nr.	10708FB0119
Ort	89269 Vöhringen
Termin	30.03.
Referenten	Biggi Heinemann, Traudi Pich
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Frühling der Senioren

Bewegt und stabil im Sitzen: Du hast Teilnehmer in deinen Gruppen, die nicht mehr so gut zu Fuß sind? Mit einem Stuhl und Kleingeräten wie den Tiefenmuskeltrainern von TOGU®, den Brasils, lassen sich spannende Kurse gestalten. Wackeln ist nicht nur erlaubt, sondern sogar erwünscht.

Redondo-Feeling: In diesem Workshop variieren wir klassische Wirbelsäulengymnastik-Übungen und lassen das Training mit Hilfe des Redondo-Balles zu einem Rückentraining werden.

Gehirntraining und Bewegung: Eine Trainingsform, in der das wichtigste Instrument des Menschen im Vordergrund steht: Das Gehirn! Erleben Sie, wie sich durch die Verknüpfung von kognitiven Aufgaben und sportlicher Bewegung Schritt für Schritt die Handlungsmöglichkeit ihres Gehirns erweitert. Es macht Spaß und fördert ganz nebenbei Ihre Merkfähigkeit, Stressresistenz und Konzentration - und dies unabhängig von ihrem Alter und ihrer körperlichen Konstitution.

VA-Nr.	10710FB0119
Ort	88145 Opfenbach
Termin	30.03.
Referenten	Gabi Fastner, Silke Späth-Esch
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Funktionelles Training

Frühjahrslehrgang

Funktionelles, gelenkstabilisierendes Training - In der Theorie besprechen wir kurz einige Probleme, die im Alter auftreten können und wie man dagegen vorgehen kann. In der Praxis erproben wir mit Übungen, die das Gleichgewicht ansprechen und gleichzeitig die Kraft trainieren. Mit verschiedenen Bällen schulen wir die Wahrnehmung und sprechen die sensomotorischen Eigenschaften sowie die Tiefenmuskulatur an.

VA-Nr.	10709FB0319
Ort	86641 Rain am Lech
Termin	06.04.
Referentin	Claudia Hölzl
Umfang	5 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● News und Trends im Fitnessbereich

- ▶ Take it, shake it, dynamisches und effektives Trainingsgerät fürs Body-Workout mit Xco®.
- ▶ Xco®-Walking: Eine sinnvolle Ergänzung zum Walking/Nordic-Walking, fördert die Körperhaltung, den Energieverbrauch und das Körpergefühl.
- ▶ Sitzkissen (mit Luft gefüllt), intensive Trainingsmethode zur Haltungsverbesserung, Körperstabilisation, Balance sowie Training für die Gelenk-, und Wirbelsäulenmuskulatur.
- ▶ Flex Tube (neues Trainingsgerät), Körperstabilisation, Koordination, Balance und Kraftausdauer.
- ▶ Bauch Spezial: Ein starker Bauchmuskel ist sehr wichtig, eine Vielfalt von Kombinationen die euch neu motivieren.
- ▶ Fitness mit der Aquanudel in der Sporthalle, Herz/ Kreislauf-Training, Kraftausdauer, Gewandheits-training und Dehnung.

VA-Nr.	20701FB0119
Ort	87487 Wiggensbach
Termin	13.04.
Referent	Gerhard Ellinger
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● Spielerische Trainingsideen für Kinder und Jugendliche

Bewegungskünste sind für viele Kinder und Jugendliche attraktiv. Einführung in Bewegungskünste, Akrobatik-Grundlagen, einfache Partnerakrobatik, Pyramidenbau sowie Einführung in Jonglage.

Abwechslungsreiches Aufwärmen - Aufwärmspiele mit wenig Material und einfachen Spielregeln, Übungen mit dem Langseil und Koordinationszirkel - vielseitig einsetzbar.

VA-Nr.	20701FB0219
Ort	87487 Wiggensbach
Termin	14.04.
Referenten	Alexander Heintze, Edith Ott
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● AlltagsTrainingsProgramm - ATP

Neu, wirkungsvoll und lebensnah: Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) will Menschen ab 60 Jahren zu mehr Bewegung anregen. Das Programm soll durch seinen präventiven Ansatz die Lebensqualität der Zielgruppe fördern. Eine Anerkennung bei den Krankenkassen im Rahmen des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT ist geplant.

In dieser Fortbildung erhalten die Übungsleiter das Rüstzeug und umfassende Materialien zur kompetenten Umsetzung des standardisierten Programms mit 12 Unterrichtseinheiten.

- ▶ Wege und Möglichkeiten, den Alltag als Trainingsmöglichkeit zu erkennen
- ▶ Gezielte Trainingsreize über Bewegungen aus dem Alltag setzen
- ▶ Vermittlung der Themenschwerpunkte aus den 12 Kurseinheiten und deren Verknüpfung mit Alltagssituationen
- ▶ Methodisch-didaktische Aspekte – Einsatz der Kursmaterialien

VA-Nr.	107FB0619
Ort	87719 Mindelheim
Termin	18.05.
Referent	Gerhard Ellinger
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Yoga und QiGong für Erwachsene und auch für 50+

Yoga zur Verbesserung der körperlichen Geschmeidigkeit und der vitalen Kraft - sich selbst erforschen und kennenlernen, die eigenen Grenzen erweitern, Verbesserung der Geschmeidigkeit und der vitalen Kraft, Harmonisierung von Körper und Geist, Verbesserung der Konzentration und der Entspannung, Verbesserung der Atmung.

Qi Gong - zur Vertiefung der Atmung, für den Fluss der Lebensenergie (Qi), für die Balance von Körper und Geist, für Körperbewusstsein, Vorstellungskraft, Entspannung und Stressabbau.

VA-Nr.	10703FB0219
Ort	87763 Lautrach
Termin	18.05.
Referentin	Gertrud Ott
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Buddha Balance - Zen-Gymnastik

Buddha Balance energetisiert und kräftigt den ganzen Körper, vitalisiert die Zellen, baut Stress ab und schärft die Sinnesorgane. Die verschiedenen Übungselemente haben ihren Ursprung in der Zen-Gymnastik. Durch diese einzigartige Verbindung von Zen und Gymnastik können Energieblockaden gelöst und somit der Energiefluss aktiviert werden. Gleichzeitig werden die Muskeln gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert und Muskelverspannungen gelöst. Die sanft fließenden Bewegungen führen Sie zurück zur inneren Mitte und bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht.

VA-Nr.	107FB0119
Ort	86356 Neusäß
Termin	01./02.06.
Referent	Heiko Czichoschewski
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Starker Rücken - gesunde Faszien

Wirbelsäulengymnastik - um die kleinsten Muskeln entlang unserer Wirbelsäule zu aktivieren, reichen kleinste Bewegungen. Die sind die Basics in Heikes Wirbelsäulengymnastik. Aus Liebe zum Detail.

Rückentraining und noch etwas tiefer, wie aus einem Rückentraining eine Wirbelsäulengymnastik wird. Faszientraining mit und ohne Blackroll. Damit können Rückenschmerzen gelindert, Verklebungen gelöst oder Cellulite behandelt werden. Zuerst Training, dann Massage für ein starkes elastisches Bindegewebe.

VA-Nr.	10703FB0319
Ort	87763 Lautrach
Termin	06.07.
Referentin	Heike Kirschnek
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Achtung Ballsportler!

Dieser Lehrgang richtet sich an alle Übungsleiter, Trainer und Sportlehrer, die insbesondere mit den großen Ballsportarten arbeiten. Von Aufwärm-Einheiten über Paar-, Klein- und Großgruppen werden praxisnah und anschaulich viele Übungen mit und um das Trainingsgerät Ball durchgeführt. Neben Kombinationen mit anderen Sportarten erfolgen darüber hinaus viele Reaktions-, Koordinations- und Gedächtnisübungen mit den Bällen. Aktuelle Erkenntnisse zum Athletiktraining und Stretching runden den Lehrgang ab.

Ein "Muss" für jeden Ballsportler!

- ▶ Auf- und Abwärmen in verschiedenen großen Gruppen
- ▶ Übungen mit und um das Trainingsgerät Ball
- ▶ Reaktions-, Koordinations- und Gedächtnisübungen
- ▶ Aktuelle Erkenntnisse zum Athletiktraining und Stretching

VA-Nr.	107FB0319
Ort	86179 Augsburg
Termin	06./07.07.
Referent	Christian Koch
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“

● Alles zum Thema Körper, Geist und Seele

Faszien, ein faszinierendes Gewebe. Erklärung vom unterschiedlichen Aufbau und den sehr unterschiedlichen Funktionen. Übungen mit und ohne Blackroll zur Stärkung der Faszien und Förderung der Elastizität. Verklebungen werden gelöst und die Stoffwechselsituation verbessert.

Alles zum Thema Körper, Geist und Seele - Mentales Training sowie Atemgymnastik runden das Thema ab. Gehirntaining als Übung kognitiver und physiologischer Tätigkeit. Partnerübungen, Yoga und andere asiatische Bewegungsformen aus den Bereichen Chigong, Chi Ball und Thai Chi geben dem Körper Energie und bringen diese wieder ins Gleichgewicht.

VA-Nr.	10710FB0219
Ort	88178 Heimenkirch
Termin	14.09.
Referentin	Heike Kirschnek
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Fernöstliche Gymnastik- und Entspannungsübungen

Einfache Übungen aus Qi Gong, Tai Chi und den 5 Tibetern sowie Stärkung und Harmonisierung der Lebensenergie. Übungen aus Shiatsu und Yoga dienen der Entspannung und ergänzen den Gymnastikteil. Weitere Schwerpunkte sind Training des inneren und äußeren Gleichgewichtes.

VA-Nr.	10703FB0419
Ort	87728 Babenhausen
Termin	28./29.09.
Referentin	Ursula Doser
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● 22. Senioren-Workshop 2019

Trends und neue Ideen nicht nur für Senioren

Themenblock 1:

Koordinationsübungen im Kreis, Partnerübungen mit Gymnastikbällen und Tüchern, Kleingruppen-Gehwege im Viereck, sanfte Yoga-Übungen.

Themenblock 2:

Funktionsgymnastik mit dem Theraband, koordinativer Circuit mit Ausdauer, Mobilisation und Stretching, progressive Muskelentspannung.

VA-Nr.	107FB0419
Ort	87700 Memmingen
Termin	05.10.
Referenten	Monika Nienaber, Christian Koch
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Trainingsideen und Pilates rund um den Pezzi-Ball

Pilates mit dem Pezzi-Ball - Eine sportliche Pilatesvariante, klassische Pilatesübungen werden auf und mit dem Pezzi-Ball ausgeführt und mit Elementen des funktionellen Trainings kombiniert.

Funktionelles Training mit Intervall - Funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht vereint mit Übungsvariationen auf und mit dem Pezzi-Ball. Es ist eine Kombination aus Herz-Kreislauf-Training und abwechslungsreichem Kräftigungstraining der gesamten Muskelketten. Ein Ganzkörpertraining mit neuen Ideen und Variationen für jedes Leistungslevel. Stretching - Fließende Bewegungsabläufe werden mit funktionellen und physiologisch ausgerichteten Dehnungsübungen in einer harmonischen Abfolge vereint. Daraus ergibt sich eine abwechslungsreiche Regeneration mit Dehnung der verkürzten Muskelgruppen und der faszialen Gewebestrukturen.

VA-Nr.	10703FB0519
Ort	87719 Mindelheim
Termin	12.10.
Referentin	Bettina Heß
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● **Mix-Workout mit verschiedenen Elementen**

Dieser Lehrgang vermittelt verschiedene Ideen zum Einsatz von Zusatzgeräten im Sportverein, wie Hanteln, Tubes, Redondbälle, Gymnastikbälle, Steps, Medizinbälle, Flexi-Bar, Matten, Wasserflaschen u.a.. Mit Zusatzgeräten verstärken wir nicht nur die Intensität des Trainings, sondern können damit bekannte Grundbewegungen oder Übungen "aufpeppen". Nach einem theoretischen Einführungsteil geht es zur Praxis.

- ▶ Vielseitiges funktionelles Ganzkörperworkout - Tiefenmuskulaturtraining mit dem Schwingstab und TOGU Brasil.
- ▶ Ernährung - Tips - Tricks für gesunde Dips.
- ▶ Finde zur Ruhe und Ausgeglichenheit durch die Wirkung der Tiefenatmung sowie diversen Entspannungsbewegungen mit dem Igel-, Tennis- und Stressball.

VA-Nr.	107FB0719
Ort	86477 Adelsried
Termin	19.10.
Referenten	Thekla Riß, Franziska Föhle, Agnes Braun
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B

● **Kreative Bewegungsschulung für Kinder**

Kids brauchen Kreativität in der Übungsstunde. Abwechslungsreiche Stundenanfänge, Bewegungsideen mit Alltagsgeräten, Bewegungsschulung und tolle Stundenabschlüsse. Fortbildung für Übungsleiter mit Zielgruppe Kids bis 10 Jahre.

VA-Nr.	207FB0319
Ort	86163 Augsburg
Termin	19.10.
Referentin	Diana Liebs
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B "SIE"

● **Beckenboden, Bauch und Rücken**

Die sanfte Herausforderung für deine lokalen Stabilisatoren, wie dem Beckenboden, Anteile der schrägen Bauchmuskulatur, der M. transversus, die Mm. multifidi und Anteile des Zwerchfells.

VA-Nr.	20703FB0319
Ort	87700 Memmingen
Termin	19.10.
Referentin	Gabi Fastner
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● **Präventives Gesundheitstraining**

Herbstlehrgang Donau-Ries

- ▶ Sensomotorisches koordinatives Stabilitätstraining
- ▶ Präventives Gesundheitstraining mit Bällen
- ▶ Pilates zum Wohlfühlen mit Redondo-Ball

VA-Nr.	10709FB0119
Ort	86720 Nördlingen
Termin	19.10.
Referentin	Claudia Hölzl
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● **REDONDO-BALL MINI und Theraband**

Das Duo mit vielen neuen Übungen und Herausforderungen für einen gesunden Rücken, verbunden mit dem Theraband, welches oft in Vergessenheit gerät und doch so vielseitig einsetzbar ist.

VA-Nr.	20703FB0419
Ort	87700 Memmingen
Termin	20.10.
Referentin	Gabi Fastner
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● **Fitness- und Tanzworkout, Yoga**

Herbstlehrgang Donau-Ries

Lateinamerikanisch inspiriertes Fitness- und Tanzworkout. Yoga Asanas - Atemübungen, Tiefenentspannung umgeben vom Klang wundervoller Mantrale. Ein bisschen mehr als reines Körpertraining. Balance Pad - ein tolles Kraft- und Gleichgewichtstraining auf einem Kissen mit Musik im Dreivierteltempo. Kneippanwendungen zur Regeneration, zum Entspannen und zum Wohlfühlen. Tanz mal wieder, einfache und schnelle Tänze in der Gruppe.

- ▶ Fitness- und Tanzworkout
- ▶ Yoga
- ▶ Balance-Pad
- ▶ Kneippanwendungen
- ▶ Tanz mal wieder

VA-Nr.	10709FB0219
Ort	86720 Nördlingen
Termin	20.10.
Referenten	Yvonne Nertinger, Erika Schweizer
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● **Cooler Jugend - Starker Übungsleiter im Verein**

Spiele und Übungen zur Förderung der Koordination und zum Abbau von Aggressionen; wie kann ich Aggressionen in positive Energie umwandeln; wie gehe ich als Übungsleiter mit Aggressionen bei Kindern und Jugendlichen um? Faires Freizeitverhalten ohne Gewalt und Drogen. Erlernen von sozialer Kompetenz und von Konfliktfähigkeit, Toleranz, Frustrabewältigung. Streetbasketball ist heute ein Teil der Jugendkultur mit einer eigenen Szene geworden. Streetbasketball verbindet Jugendliche unterschiedlichster Nationen.

VA-Nr.	207FB0619
Ort	89420 Höchstädt
Termin	27.10.
Referenten	Pia Huber, Rainer Ditz
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B "SIE"

● **Emotional und atemberaubend: Fitness im Augsburgener Land**

Bunter Übungsmix für ALLE:

Workout mit Ball ist ein ganzheitliches Fitnessstraining. Fitness-Übungen zur Kräftigung, Entspannung und Kraftkoordination, die vor allem die Tiefenmuskulatur ansprechen. Jumping-Fitness-Workout - über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Jumping Fitness ist deutlich effektiver als Joggen und schont gleichzeitig die Gelenke. Bewegen, Kräftigen, Dehnen - mit sanften Yogaübungen auf der Matte.

VA-Nr.	20704FB0119
Ort	86836 Untermeitingen
Termin	02.11.
Referenten	Herta Rieder, Klaus Kaczkowski, Stefanie Hutzler
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● **Übungen, Spiele, Regeln**

Lernt kurzweilige und fitnessfördernde Aufwärm- und Konditionsübungen mit und ohne Kleingeräte kennen. Wir zeigen auch den Weg vom Federballspiel zum sportlichen Badminton.

- ▶ Kennenlernspiele
- ▶ fitnessfördernde Aufwärm- und Konditionsübungen mit und ohne Kleingeräte
- ▶ Einführung in den Badmintonsport

VA-Nr.	20705FB0319
Ort	86169 Augsburg
Termin	09.11.
Referent	Christian Koch, Herbert Hafner
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● Fitness-Cocktail für die Gesundheit

Das Bindegewebe, Muskelgewebe, die Sehnen und Bänder wurden in der Vergangenheit oft vernachlässigt. Durch federnde Bewegungen, Schwünge, Dehnungen und Abrollen mit der Rolle/dem Ball werden Verklebungen gelöst und die Gleitfähigkeit der unterschiedlichen Gewebeschichten verbessert. Das Hautbild verschönert sich, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit werden gesteigert sowie diesbezügliche Beschwerden können evtl. beseitigt werden. Stretching - Aktives Dehnen, die intensivste Form des Dehnens. Vorbeugung für ein beschwerdefreies Bewegen, sowie das Steigern von Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.

- ▶ Fitness mit der Aquanudel in der Sporthalle
- ▶ Phantastisch elastisch
- ▶ Faszien-Fitness-Training, Stretching

VA-Nr.	20702FB0319
Ort	87634 Ebersbach
Termin	16.11.
Referent	Gerhard Ellinger
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“

● Core and Mobility 2

Die Fortbildung „Core and Mobility“ stellt den aktuellen Forschungsstand sowie die Trends zum Core-Training und Stretching dar. Immer auf Grundlage der zuerst erworbenen Kenntnisse der theoretischen sportwissenschaftlichen Hintergründe werden im weiteren Kursverlauf die Basics der Core- und Stretching-Praxis differenziert erarbeitet, weitere Anwendungsbeispiele für Fortgeschrittene darauf aufgebaut und komplexe Übungsvariationen kennengelernt.

VA-Nr.	207FB0419
Ort	86441 Zusmarshausen
Termin	23.11.
Referentin	Stephanie Inhuber
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“

● Best Ager Gym - Chill Out - Rückenfusion

Best Ager Gym – Programm 60plus Halte Deine Teilnehmer geistig und körperlich weiterhin fit. Ausgesuchte Übungen, angepasst an die Best-Ager-Zielgruppe, lassen Deine Teilnehmer agil und gesund fühlen. Workout – Core-training – Balance und theoretisches Hintergrundwissen für die goldenen Lebensjahre.

Rücken Fusion

Modernes Rückentraining mit globaler Übungsvielfalt. Ein kräftiger Rücken, eine flexible Wirbelsäule und ein kräftiger Bauch: Die Fusion aus Bewegungselementen der Zen-Gymnastik, Yoga, Qi Gong, Pilates und funktionell-klassischen Kräftigungsübungen macht es möglich. Effektive Core Moves und Bauchübungen, Mobilisationen, Dehnungen sowie Kraft, Balance und Konzentration. Das Beste aus allen Bewegungsformen ergibt ein effektives und modernes Rückentraining.

Chill Out - Entspannungstechniken

Verschiedene Entspannungsmöglichkeiten werden erarbeitet. Die verschiedenen Module können als Ganzes eingesetzt oder auch einzelne Segmente in den bestehenden Kursen individuell angewendet werden. Ziel ist u. a. eine allgemeine Harmonisierung von Körper und Geist. Durch die Harmonisierung von Körper und Psyche kann man sich in Stress-Situationen gelassener verhalten und schläft besser.

VA-Nr.	107FB0219
Ort	86356 Neusäß
Termin	23./24.11.
Referent	Heiko Czichoschewski
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“



Buchung ab Februar 2019
unter www.blsv-qualinet.de



BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

BSJ
BAYERISCHE
SPORTJUGEND

8. Bayerischer Sportkongress

12./13. Oktober 2019
Sportschule Oberhaching

HERZ-LAG BAYERN AUSBILDUNGEN

Herzgruppenleiter der DGPR – Innere Medizin

Kurzbeschreibung der Ausbildung

Den Ausbildungskursen liegt das Curriculum für die Ausbildung zum „Herzgruppenleiter der DGPR – Innere Medizin“ der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e.V. (DGPR) zugrunde und sie orientieren sich an den Vorgaben dieser medizinischen Fachgesellschaft. Die Teilnehmer werden umfassend in den Lernbereichen „Rehabilitation mit den Mitteln des Sports“, „Rehabilitative Zielebenen des Sports in Herzgruppen“, „Sport in Herzgruppen planen, durchführen und auswerten“ sowie „Organisatorische Aspekte des Angebots „Herzgruppe““ von akademisch gebildeten und/oder klinisch erfahrenen Lehrteams ausgebildet, um als qualifizierte Herzgruppenleiter zu arbeiten.

Neu ist seit 2019, dass die Ausbildungslehrgänge inhaltlich nun die gesamte Innere Medizin abdecken. Daher erhalten die Absolventen dieser Ausbildungsgänge mit erfolgreichem Bestehen neben dem Übungsleiterschein zur Leitung von Herzgruppen nun zusätzlich auch die Übungsleiterscheine für die Leitung von Diabetes-, Lungen- und Gefäßsportgruppen, sowie Rehabilitationssportgruppen für Nierenkranke.

● Herzgruppenleiter der DGPR – Innere Medizin

Kurs-Nr.	A 1
Datum	24.03.-30.03.2019 (Teil 1) und 06.05.-09.05.2019 (Teil 2)
Ort	Bischofsgrün/Ofr.
Leitung	Dr. med. Klaus-Peter Behnke, Chefarzt Höhenklinik Bischofsgrün

Kurs-Nr.	A 2
Datum	12.10.-19.10.2019 (Teil 1) und 14.-17.11.2019 (Teil 2)
Ort	Höhenried/Obb.
Leitung	Dr. med. Christa Bongarth, Ärztl. Direktorin Klinik Höhenried

ZU BEACHTEN FÜR DEN KURS A2 IN HÖHENRIED:

Dieser Kurs ist semivirtuell angelegt. Das bedeutet, dass Lerneinheiten teilweise im eLearning, also von Zuhause aus online über den PC absolviert werden müssen. Dazu werden auf der Online-Lernplattform der Herz-LAG Bayern Inhalte eingestellt, zu denen die Kursteilnehmer dann einen Zugang erhalten. So können die Inhalte in flexibler Zeiteinteilung von Zuhause aus bearbeitet werden. Zudem verkürzen sich dadurch die Präsenz-Zeiten beim Lehrgang vor Ort. Der Umgang mit der Online-Lernplattform ist unkompliziert und das Team der Herz-LAG unterstützt bei eventuellen Problemen. Für die Teilnahme am Kurs A2 in Höhenried müssen Sie über eine gültige Email-Adresse und einen Internet-Zugang verfügen.

Anerkennung für Fortbildungspunkte von Physiotherapeuten

Die Herz-LAG weist für die Teilnahme an diesen Kursen jeweils 100 Fortbildungspunkte (FP) für Physiotherapeuten aus (vorbehaltlich der Prüfung und Anerkennung durch die gesetzliche Krankenversicherung).

HERZ-LAG BAYERN FORTBILDUNGEN

1-Tages-Fortbildungskurse

● Herzgruppe kompakt: Koordination – Ausdauer – Entspannung

In einem kompakt gestalteten Vormittag werden motivierende, therapeutisch sinnvolle Inhaltsideen für die Herzgruppengestaltung vorgestellt, mit denen Stundenteile zum Koordinations- und Ausdauertraining sowie zur Entspannung abwechslungsreich und ansprechend gestaltet werden können. Zusätzlich werden die Teilnehmer im Notfalltraining geschult. Dieser Kurs ist semi-virtuell.

Kurs-Nr.	F 18
Datum	16.03.2019 + virtueller Lernzeitraum
Ort	Höhenried/Obb.
Leitung	Dr. Petra Pfaffel

● Herz-Monitoring während der Herz-Gruppenstunde

Eine sichere und leicht anzuwendende Pulskontrolle seitens der Teilnehmer sollte das Anliegen aller ÜL in ihrer Herz-Gruppenstunde sein. Im Rahmen dieser neuen Fortbildung wird das Herz-Monitoring in einfachen Schritten vorgestellt. Dabei werden nach einer kurzen Einführung die praktische Anwendung innerhalb einzelner Stundenbeispiele vorgestellt und die Ergebnisse der Herzfrequenzen ausgewertet. Ein Kurs, der die Auseinandersetzung mit hochaktuellen technischen Möglichkeiten der Herzgruppen-Betreuung in den Mittelpunkt stellt.

Kurs-Nr.	F 19
Datum	18.05.2019
Ort	Erding/Obb.
Leitung	Margit Schulte

● Neue Praxisideen für den Herzsport

Koordinationsübungen sind gut geeignet, um durch ihre Trainingseffekte eine Entlastung für das Herz zu bewirken. Begleiterkrankungen wie z.B. Diabetes können durch diese Effekte ebenfalls positiv beeinflusst werden. Um diesem Ziel in der Herzgruppe näher zu kommen, bietet diese Fortbildung Ideen für ein abwechslungsreiches Koordinationstraining der Zielgruppe „Herzpatienten“.

Kurs-Nr.	F 20
Datum	21.09.2019
Ort	Merching/Schw.
Leitung	Brigitte Glas

● Die Bedeutung von Koordination und Ausdauer im Herzsport

Dieser Kurs zeigt zielgruppenorientiert Möglichkeiten der praktischen Umsetzung von spezifischen Herzgruppen-Schwerpunkten in Übungs- und Trainingsgruppen. Im Mittelpunkt stehen abwechslungsreiche und spaßbetonte Formen des Koordinations- und Ausdauertrainings für die Arbeit mit Herzgruppen. Ergänzend dazu bilden Fachvorträge zu Themen aus der Psychologie und Medizin einen theoretischen Rahmen, um das eigene Wissen im Rahmen der Betreuung von Herzgruppen aufzufrischen.

Kurs-Nr.	F 21
Datum	09.11.2019
Ort	Bad Kissingen/Ufr.
Leitung	Barbara Kottlors-Halbig

HERZ-LAG BAYERN

FORTBILDUNGEN

2-Tages-Fortbildungskurse

● Koordination – Übung macht den Meister

Koordinationsübungen sind gut geeignet, um durch ihre Trainingseffekte eine Entlastung für das Herz zu bewirken. Begleiterkrankungen wie z.B. Diabetes können durch diese Effekte ebenfalls positiv beeinflusst werden. Um diesem Ziel in der Herzgruppe näher zu kommen, bietet diese Fortbildung Ideen für das Koordinationsstraining der Zielgruppe „Herzpatienten“.

Kurs-Nr.	F 1
Datum	02./03.02.2019
Ort	Merching/Schw.
Leitung	Brigitte Glas

● Herzgruppe: Aktivieren – Bewegen – Entspannen

In einer Herzgruppe spielen unterschiedliche Inhalte jeweils für sich eine wichtige Rolle. Die Bandbreite reicht von Koordinations- und Flexibilitätstraining über Ausdauertraining bis hin zu Entspannung und Achtsamkeitsschulung. Diese Fortbildung zeigt dazu motivierende Inhaltsideen für die Herzgruppengestaltung, um als Übungsleiter therapeutisch sinnvolle, vielfältige Stunden gestalten zu können. Gleichzeitig werden Inhalte vermittelt, die die Herzgruppenteilnehmer mit in ihren Alltag nach Hause nehmen können, damit die Herzgruppe eine echte Hilfe zur Selbsthilfe werden kann. Im Theorie-Part der Fortbildung wird herzgruppenrelevantes Hintergrundwissen zu medizinisch-therapeutischen Themen angeboten.

Kurs-Nr.	F 2
Datum	15./16.02.2019
Ort	Tutzing/Obb.
Leitung	Dr. Petra Pfaffel

● Training mit Gehirn und Bewegung – „mental-moving“

mental-moving hat den dualen Ansatz „Gehirn steuert die Bewegung – Bewegung fördert die Gehirnleistung“. Ausdauerübungen und Koordinationsaufgaben werden in vergnüglicher Form mit kognitiven Aufgaben verbunden. Die Übungsprogramme haben neben der Verbesserung der Sensomotorik Auswirkungen auf unser Gehirn (Neuroplastizität) und damit auf Gedächtnisfähigkeit, Verhalten, Stress und die psychosozialen Kompetenzen. Der Einsatz in der Herzgruppe kann gut verbunden werden mit der Sturzprophylaxe und der Prävention von Demenz.

Kurs-Nr.	F 3
Datum	22./23.02.2019
Ort	Bad Heilbrunn/Obb.
Leitung	Stefan Eidenschink

● Begleiterkrankungen in Herzgruppen: Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)

Herzgruppenleiter sind in ihren Gruppen immer wieder mit Teilnehmern konfrontiert, die nicht nur herzkrank sind, sondern auch unter COPD leiden. Dieser Kurs setzt an dieser Erkenntnis an und unterstützt so die Herzgruppenleiter, betroffene Personen in ihrer Herzgruppe angemessen zu betreuen. Der Kurs beinhaltet die Vermittlung des medizinischen Grundwissens über COPD, deren Krankheitsverlauf und stellt Möglichkeiten der Übungspraxis zum Umgang mit COPD-betroffenen Patienten vor. Bitte beachten Sie: Die Kursinhalte thematisieren v.a. das Krankheitsbild der COPD!

Kurs-Nr.	F 4
Datum	02./03.03.2019
Ort	Schönau am Königsee/Berchtesgadener Land/Obb.
Leitung	Dr. Rainer Glöckl

● Begleiterkrankungen in Herzgruppen: Periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK)

Vermittlung des medizinischen Grundwissens der pAVK, deren Krankheitsverlauf und die damit verbundenen sportwissenschaftlichen Trainingsgrundlagen und Trainingssteuerung. In der Sportpraxis werden Fußgymnastik, Koordinationsübungen, Ratschow-Lagerungsprobe, Laufbandtest und Gehparcours thematisiert. Bitte beachten Sie: Die Kursinhalte thematisieren v. a. das Krankheitsbild der pAVK!

Kurs-Nr.	F 5
Datum	16./17.03.2019
Ort	Ebermannstadt/Ofr.
Leitung	Ursula Lauerhaas

● Reha bunt verpackt: Spielerisches und Achtsam-Entspannendes für Herzgruppen

Ohne darüber hinwegzutäuschen, dass durch eine Herzerkrankung eine Lebensstiländerung sinnvoll geworden ist, muss Rehabilitation in Herzgruppen nicht streng und langweilig sein. Diese Fortbildung zeigt Möglichkeiten, wie spielerische Übungsformen, herzgruppenangepasste Spiele und wohltuende Formen des Achtsamkeits-Trainings und der Entspannung die Herzgruppe ansprechend gestaltet werden kann. Das Besondere an diesem Kurs: Der Theorie-Teil dieser Fortbildung wird online angeboten. Daher ist nur ein Präsenztage notwendig, eine Übernachtung fällt weg. Dennoch zählt der Kurs aufgrund der bereitgestellten Online-Inhalte, die zuhause am PC angehört, angesehen bzw. durchgelesen werden, als 2-Tages-Fortbildung. Die Kursteilnehmer können in einem festgesetzten Zeitraum selbstständig auf die Online-Kursunterlagen zugreifen und sich in freier Zeiteinteilung weiterbilden. Am Präsenztage findet dann ausschließlich Praxis und Notfalltraining statt. Dieser Kurs ist nur für Teilnehmer buchbar, die über einen Internet-Zugang und Email-Adresse verfügen

Kurs-Nr.	F 6
Datum	06.04.2019 + virtueller Lernzeitraum
Ort	Tutzing/Obb.
Leitung	Dr. Petra Pfaffel

● **WALK 5!**

WALK 5! ist ein neues Outdoor-Programm für Herzpatienten der Herz-LAG Bayern. Christian Koch, Vorstands-Mitglied der Herz-LAG Bayern und Leiter dieser Fortbildung, hat das Programm entwickelt und schult in diesem Kurs die Lehrgangs-Teilnehmer, damit sie es mit ihren Herzgruppen-Teilnehmern anwenden können.

WALK 5! hat zum Ziel, dass die Teilnehmer am Ende eines 5-Wochen-Trainingszeitraums eine Strecke von 5 km walken oder Nordic-walken können. Um das WALK 5!-Programm mit der eigenen Gruppe durchführen und leiten zu können, ist die Teilnahme an diesem Fortbildungskurs die verbindliche Voraussetzung.

“Um im Anschluss an die Fortbildung einen WALK 5!-Kurs anbieten zu können, ist dann für die anbietenden Vereine oder anbietenden Personen der Erwerb des sog. „Starterpakets“ für WALK 5! bei der Herz-LAG notwendig. Die Kosten dafür belaufen sich auf 79 € für Mitglieds-Vereine bzw. Mitglieder der Herz-LAG und 99 € für Nichtmitglieds-Vereine bzw. Nichtmitglieder der Herz-LAG.“

Kurs-Nr.	F 7
Datum	13./14.04.2019
Ort	Peißenberg Lkr. Weilheim/Obb.
Leitung	Christian Koch

● **Verschiedenes aus Spielen, Kraft und Entspannung für Herzgruppen**

Für ein abwechslungsreiches Gestalten von Herzgruppen-Stunden bietet diese Fortbildung vielfältige Inhalts-Ideen, die in den unterschiedlichen Stundenteilen eingesetzt werden können. Der Kurs ist dazu in drei Blöcke aufgeteilt:

Block I: Kleine Spiele, um die Ausdauer zu fördern.

Block II: Kraftübungen, um den Alltag besser zu bewältigen.

Block III: Entspannungstechniken, um mit Stresssituationen gut umzugehen.

Kurs-Nr.	F 8
Datum	31.05./01.06.2019
Ort	Marktheidenfeld/Ufr.
Leitung	Markus Kirchner

● **Begleiterkrankungen in Herzgruppen: Diabetes mellitus**

Der Herzgruppen-Alltag zeigt, dass viele Herzgruppen-Teilnehmer nicht nur herzkrank sind, sondern oft auch unter Diabetes mellitus leiden. Dieser Kurs setzt an dieser Erkenntnis an und unterstützt so die Herzgruppenleiter, betroffene Personen in ihrer Herzgruppe angemessen zu betreuen. Der Kurs beinhaltet die Vermittlung medizinischer Aspekte zu Diabetes mellitus und thematisiert auch, womit Betroffene umzugehen und worauf Herzgruppenleiter theoretisch und praktisch zu achten haben, wenn Diabetiker unter ihren Herzgruppenteilnehmern sind. Auch praktische Einheiten sind vorgesehen. Bitte beachten Sie: Die Kursinhalte thematisieren v.a. das Krankheitsbild Diabetes mellitus!

Kurs-Nr.	F 9
Datum	28./29.06.2019
Ort	Höhenried/Obb.
Leitung	Dr. med. Christa Bongarth

● **Körperwahrnehmung und Entspannungsmethoden in der Herzsportgruppe**

In diesem Kurs werden verschiedene Methoden der Körperarbeit und -wahrnehmung vorgestellt und verschiedene Entspannungsmöglichkeiten vermittelt. Körperwahrnehmung aus psychotherapeutischer Sicht und aktuelles aus der Kardiologie.

Kurs-Nr.	F 10
Datum	06./07.07.2019
Ort	Ebermannstadt/Obb.
Leitung	Ursula Lauerhaas

● **Übungsvielfalt in Herzgruppen: von Step-Aerobic bis Faszientraining**

Step Aerobic – Hinführen zu einer leichten Kombi mit aktiven Entlastungspausen. Ein Ausdauerprogramm mit dem Stuhl verpackt aus einer Kombination aus Mobilisations-, Koordinations-, Gleichgewichts- und Kraftübungen. Faszientraining mit Herzpatienten – kein ausrollen, nur schwingen, denn nur schwingen ist schöner. Intervalltraining: Individuelle Arbeit für Herzpatienten, jeder arbeitet wie er kann. Einschätzen der eigenen Fähigkeiten. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass diese Fortbildung auch Übungseinheiten enthält, die im Wasser stattfinden.

Kurs-Nr.	F 11
Datum	28./29.09.2019
Ort	Neustadt bei Coburg/Ofr.
Leitung	Michael Fischer

● **Waldtherapie – Wahrnehmungsspaziergang durch die Natur**

Beim Spiele-Potpourri werden wir Spiele für gering bis sehr gut belastbare Herzgruppenteilnehmer erarbeiten. Es werden Spiele in Kleingruppen bis hin zu Mannschaften vorgestellt.

Bei der Waldtherapie geht es um eine Anleitung zu einer besinnlichen und entspannenden Natur- und Landschaftsbetrachtung („Waldbaden“). Wir werden einen Wahrnehmungsspaziergang durch die Natur machen unter Einbezug aller unserer Sinne. Diese besondere Form der Wahrnehmungsschulung ist hervorragend geeignet, um Herzpatienten in der Herzgruppe in Hilfe zur Selbsthilfe anzuleiten: Es ist etwas, das Herzpatienten dann auch in ihrem Alltag außerhalb der Herzgruppe umsetzen und für ihre Herzgesundheit nutzen können.

Kurs-Nr.	F 12
Datum	18./19.10.2019
Ort	Bischofsgrün/Ofr.
Leitung	CA Dr. med. Klaus-Peter Behnke

● **Ausdauer und Achtsamkeit – Herzstücke in der Herzgruppe**

Sowohl das Ausdauertraining als auch verschiedene Methoden des Achtsamkeitstrainings zählen zu den zentralen Therapieinhalten in der Herzgruppenbetreuung. In dieser Fortbildung werden wir neben entsprechenden theoretischen Inhalten – durch Selbsterfahrung bei verschiedenen Formen des Ausdauertrainings sowie des Achtsamkeitstrainings tiefer in die Thematik einsteigen. Um das Ausdauertraining richtig zu dosieren und mit unterschiedlichen Intensitäten zu „jonglieren“, bringen Sie bitte - falls möglich - eine aktuelle Ergometrie von sich mit.

Diese Fortbildung ist ausschließlich für Übungsleiter, die Absolventen der Sportwissenschaft oder Physiotherapeuten sind.

Kurs-Nr.	F 13
Datum	08./09.11.2019
Ort	Höhenried/Obb.
Leitung	Eva Kaletsch-Lang

● **Das Stiefkind - Herzinsuffizienz**

Der Fokus dieser Fortbildung liegt auf dem Training mit herzinsuffizienten Patienten. Es werden in der Praxis verschiedene Aspekte des Kraft- und Ausdauertrainings beleuchtet. Die theoretischen Einheiten haben ihren Schwerpunkt auf den aktuellen Therapiestandards der Herzinsuffizienz, die für die Herzsportgruppe relevant sind.

Kurs-Nr.	F 14
Datum	08./09.2019
Ort	Prien am Chiemsee/Obb.
Leitung	Dr. med. Inga Jahn

● Rundum-Refresher: „Alles was Spaß macht“ – Frischer Wind in der Herzgruppe

Diese Fortbildung zeigt Herzgruppenleitern, wie sie ihre Stunden mit spielerischen Ausdauer- und koordinativen Krafttrainingselementen abwechslungsreich und therapeutisch sinnvoll gestalten können. Gezeigt wird auch, wie hierbei Stunden-Teile durch den Einsatz von Geräten und Musik besonders ansprechend für die Herzgruppen-Teilnehmer entworfen werden können, so dass „frischer Wind“ in die Herzgruppe kommt.

Kurs-Nr.	F 15
Datum	16./17.11.2019
Ort	Bad Füssing/Obb.
Leitung	Gabi Eichner

● Training mit Gehirn und Bewegung – „mental-moving 2“ – es geht weiter

mental moving 2 ist ein Aufbaukurs für alle Teilnehmer von mental moving 1. Es werden neue Übungen und weitere Variationen in der Praxis vorgestellt. In der Theorie geht es um die Funktionen des Gedächtnisses, Prinzipien des motorischen und kognitiven Lernens und über das Erreichen von Nachhaltigkeit der Aktivität. Auch das Thema Humor mit seinen Auswirkungen wird erörtert. Gelungenes oder Schwieriges in der Umsetzung der Übungen im Herzsport können gerne besprochen werden.

Kurs-Nr.	F 16
Datum	22./23.11.2019
Ort	Bad Heilbrunn/Obb.
Leitung	Stefan Eidenschink

● Ein bisschen anders, aber ganz Herzsport

Schon mal mit der Herzsportgruppe in geselliger Runde gekocht? Dabei Musik aus deiner Bluetooth Box von DEINEM Handy gestreamt und entspannt über den Hallenboden geglitten? Mit einer „Noodle“ den Rhythmus aufs Parkett gelegt und die Faszien deiner Herzis geschmiert? Einen Tanz getanzt den keiner kennt und doch alle können? Das Ganze schön aufgewärmt und danach wieder zum Abkühlen gebracht. Alles anders, aber ganz Herzsport! Lassen Sie sich von dieser anderen Herzgruppenleiter-Fortbildung mit vielen Beispielen zu Inhalten für die Herzgruppen-Gestaltung überraschen!

Wir weisen darauf hin, dass in dieser Fortbildung im Sinne von Gesundheitsbildung/Schulung zur Lebensstiländerung Unterrichtseinheiten vorgesehen sind, in denen – herzugruppentauglich – gekocht wird.

Kurs-Nr.	F 17
Datum	22./23.11.2019
Ort	Ebelsbach Lkr. Haßberge/Ufr.
Leitung	Gabi Eichner

Anerkennung der Veranstaltungen für Fortbildungspunkte von Physiotherapeuten

Die Herz-LAG weist für die Teilnahme an diesen Kursen jeweils 15 Fortbildungspunkte (FP) für Physiotherapeuten aus (vorbehaltlich der Prüfung und Anerkennung durch die gesetzliche Krankenversicherung).



ALLGEMEINE INFORMATIONEN QUALIFIZIERUNGSANGEBOT

Ausbildung zum Vereinsmanager

Sehen Sie Ihr Talent im Management eines Sportvereins, dann empfehlen wir Ihnen die Ausbildung zum Vereinsmanager. Dort erwerben Sie alle Kenntnisse und Fähigkeiten, um einen modernen Sportverein zu führen. Für Interessierte und Sportfunktionäre sowie zur Fortbildung von Vereinsmanagern bietet der BLSV Intensivseminare und Abend-Workshops zu verschiedenen Themen an.

Ausbildung zum Übungsleiter

Wenn Sie sportlich sind, gerne anderen Menschen etwas beibringen und Lust haben, eine Sportgruppe anzuleiten, erhalten Sie hierzu in unseren breitensportorientierten Übungsleiter-Ausbildungen das richtige Handwerkszeug. Wir bieten dazu die Ausbildung zum Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche, wenn Sie mit Kindern und Jugendlichen arbeiten wollen, sowie die Ausbildung zum Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere, wenn Sie im Sport mit Erwachsenen tätig sein möchten, an. Nachdem Sie die erste Lizenzstufe absolviert und Praxiserfahrung im Sportverein gesammelt haben, können Sie sich mit der zweiten Lizenzstufe zum Übungsleiter B Sport in der Prävention, Übungsleiter B Sport der Älteren oder Übungsleiter B Sport im Elementarbereich weiterqualifizieren.

Ausbildungen zum Trainer

Sind Sie an einer bestimmten Sportart interessiert, dann können Sie sich bei den bayerischen Sportfachverbänden zum Trainer Breitensport oder Leistungssport in der jeweiligen Sportart ausbilden lassen. Bestandteil für die Trainer C Lizenz ist eine sportartübergreifende Basisqualifizierung (30 UE). Für einige Sportfachverbände bietet der BLSV diese sportartübergreifende Basisqualifizierung (30 UE) an. Anschließend übernehmen die Sportfachverbände die sportartspezifische Ausbildung zum Trainer C. Die Adressen der Sportfachverbände finden Sie im Internet unter www.blsv.de -> BLSV -> Sportfachverbände. Auf deren Internetseiten können Sie sich über die weiterführenden Ausbildungslehrgänge informieren.

Alle Ausbildungen werden nach den Rahmenrichtlinien des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) durchgeführt.

Zusatzqualifikation BLSV-Zertifikat

Sie möchten nach den Ausbildungen zum Übungsleiter C und Übungsleiter B noch mehr über Sport lernen und Ihre Kenntnisse zu einem bestimmten Thema vertiefen, dann bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich mit Zusatzqualifikationen weiterzubilden. Die einzelnen BLSV-Zertifikat-Qualifikationsabschnitte sind der Anzahl der UE entsprechend zur Lizenzverlängerung anerkannt (ÜL-C, ÜL-C „AF“, ÜL-B „SdAe“, ÜL-B „P“).

Informationen zu DOSB-Lizenzen

Gültigkeit der Lizenz bei Erstaussstellung

Die DOSB-Lizenz ist für vier Jahre gültig. Die Gültigkeit bei Erstaussstellung beginnt mit dem Ausstellungsdatum der Lizenz, dieses entspricht dem Prüfungsdatum, und endet nach vier Jahren tagesgenau. Ausstellung neuer Lizenzen mit Gültigkeit um vier Jahre zum Jahresende (31.12.) ist künftig laut DOSB-Rahmenrichtlinien nicht mehr möglich.

Beispiel:
Ausbildungsprüfung am 05.05.2019
Gültigkeit der DOSB-Lizenz: 05.05.2019 bis 04.05.2023

Verlängerung der Übungsleiter- oder Vereinsmanager-Lizenz

Während der Gültigkeit Ihrer Lizenz können Sie diese mit einer entsprechenden Fortbildung verlängern. Die neue Gültigkeit Ihrer Lizenz beginnt mit dem Datum Ihres letzten Verlängerungsabschnitts und endet nach vier Jahren zum Quartalsende. Sie reichen Ihre BLSV-Lizenz im Original zusammen mit der Bestätigung Ihrer Fortbildung beim BLSV in München ein und erhalten anschließend die DOSB-Lizenz mit neuem Gültigkeitsdatum.

Beispiel 1:

Verlängerungslehrgang: 15 UE am 12./13.05.2019
Neue Gültigkeit: 13.05.2019 bis 30.06.2023

Beispiel 2:

Verlängerungslehrgänge: 8 UE am 14.10.2019 und 8 UE am 15.04.2022
Neue Gültigkeit: 15.04.2022 bis 30.06.2026

Beispiel 3:

Verlängerungslehrgänge: 5 UE am 14.10.2019, 5 UE am 27.02.2022, 5 UE am 15.04.2022
Neue Gültigkeit: 15.04.2022 bis 30.06.2026

Für die Anerkennung als Verlängerung einer Übungsleiter B Lizenz (Sport in der Prävention, Sport der Älteren, Sport im Elementarbereich) muss der Lehrgang für diesen Bereich ausgeschrieben sein. Die Gültigkeit ist analog der Übungsleiter C Lizenz.

Bitte beachten Sie: Gültig sind die aktuellen Angaben im QualiNET unter www.blsv-qualinet.de.

Fortbildungsmöglichkeiten

Die Fort- und Weiterbildungen werden vom BLSV und der bsj angeboten. Die Fortbildung hat in der vom Teilnehmer jeweils höchsten erlangten Lizenzstufe zu erfolgen. Der Erwerb einer höheren Lizenzstufe verlängert automatisch die niedrigere Lizenzstufe.

Fortbildungen von mindestens 15 Unterrichtseinheiten für die Verlängerung gültiger Lizenzen müssen innerhalb von vier Jahren wahrgenommen werden.

Eine Aufspaltung der Unterrichtseinheiten ist in folgenden Varianten möglich:

- ▶ 1 x 15 Unterrichtseinheiten (Wochenendlehrgang)
- ▶ 2 x 8 Unterrichtseinheiten (Tageslehrgänge)
- ▶ 3 x 5 Unterrichtseinheiten (Halbtageslehrgänge)

Reaktivierung ungültiger Lizenzen

Ihre Lizenz ist abgelaufen und Sie möchten Sie wieder reaktivieren, d.h. die Gültigkeit wiederherstellen?

Dann haben Sie folgende Möglichkeiten:

Im ersten Jahr nach Ablauf der Gültigkeit:

Besuch von Fortbildungen mit insgesamt mindestens 15 UE.
Die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach der Teilnahme um drei Jahre verlängert.

Beispiel:

Lizenz wird zum 30.09.2019 ungültig
Möglichkeit der Verlängerung (15 UE) bis 29.09.2020 des Folgejahrs
Teilnahme an einer Fortbildung am 09./10.05.2020
Lizenz erhält ihre Gültigkeit bis 30.09.2022 (drei Jahre ab Ungültigkeit zum Quartalsende)

Im 2. und 3. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit:

Die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach der Teilnahme von Fortbildungen von insgesamt 30 UE um vier Jahre verlängert.

Beispiel:

Lizenz ist am 15.04.2016 ungültig geworden. (Frist im ersten Jahr mit 15 UE läuft am 14.04.2017 ab)
Möglichkeit der Verlängerung mit 30 UE ab 15.04.2017 bis 14.04.2019
Lizenz ist nach dem letzten Verlängerungsabschnitt für vier Jahre zum Quartalsende gültig.
Teilnahme an der Fortbildung zur Erreichung der 30 UE am 25./26.09.2018
Lizenz erhält ihre Gültigkeit bis 30.09.2022 (vier Jahre ab der letzten Fortbildung bis zum Quartalsende)

Überschreitung der Gültigkeitsdauer um drei Jahre:

Ist Ihre Übungsleiter- oder Vereinsmanager-Lizenz länger als 3 Jahre ungültig, ist die Reaktivierung der Lizenz nur mit einer Teilnahme am Wiedereinsteiger-Lehrgang (Veranstaltungsnummer 302WIED0119) möglich.

Alle Informationen gibt es auf dem Youtube-Kanal BLSV TV.

Kurzform	Lizenz
ÜL-C	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere und Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
ÜL-C "E/Ä"	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
ÜL-C "K/J"	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
ÜL-C "AF"	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
ÜL-B "P"	Übungsleiter B Sport in der Prävention
ÜL-B "SdAe"	Übungsleiter B Sport der Älteren
ÜL-B "SiE"	Übungsleiter B Sport im Elementarbereich

Teilnahmebestätigung

Lehrgänge können nur dann zur Lizenzverlängerung anerkannt werden, wenn Sie bei allen Unterrichtseinheiten anwesend sind. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, Ihre Lizenz zu verlängern! Eine Aufteilung bzw. Kombination von Lehrgängen, die 15 Unterrichtseinheiten haben, ist mit anderen Fortbildungsmaßnahmen nicht möglich. Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz.

Veranstaltungspreise

Preise für Übungsleiter-Ausbildungen

Die Veranstaltungspreise für die Ausbildungen entnehmen Sie bitte den Ausschreibungen in diesem Bildungsprogramm. Außerdem finden Sie die aktuell gültigen Preise im QualiNET unter www.blsv-qualinet.de.

Preise für Übungsleiter-Fortbildungen

Falls nicht anders angegeben, gelten folgende Preise:

Veranstaltungen mit 5 UE	25 Euro
Veranstaltungen mit 5 UE Frühbuche Preis	20 Euro
Veranstaltungen mit 8 UE	35 Euro
Veranstaltungen mit 8 UE Frühbuche Preis	30 Euro
Veranstaltungen mit 15 UE	60 Euro
Veranstaltungen mit 15 UE Frühbuche Preis	50 Euro
BSJ-Veranstaltungspreis mit 5 UE ¹	15 Euro
BSJ-Veranstaltungspreis mit 5 UE Frühbuche Preis ¹	10 Euro
BSJ-Veranstaltungspreis mit 8 UE ¹	25 Euro
BSJ-Veranstaltungspreis mit 8 UE Frühbuche Preis ¹	20 Euro
BSJ-Veranstaltungspreis mit 16 UE ¹	30 Euro
BSJ-Veranstaltungspreis mit 16 UE Frühbuche Preis ¹	35 Euro

¹ Diese Veranstaltungen haben einen gesonderten Preis, da sie aus dem Kinder- und Jugendprogramm der Bayerischen Staatsregierung gefördert werden.

Gesonderte Preise

Vom Standard abweichende Preise z. B. bei Jugendmaßnahmen mit Übernachtung sind unter www.blsv-qualinet.de einzusehen.

Teilnahmevoraussetzung für Übungsleiter-Fortbildungen

Mitgliedschaft in einem dem BLSV angehörenden Verein.

Preise für Specials, Informationsveranstaltungen, Mitmachangebote oder im Vereinsmanagement

Die Veranstaltungspreise entnehmen Sie bitte den Ausschreibungen in diesem Bildungsprogramm. Außerdem finden Sie die aktuell gültigen Preise im QualiNET unter www.blsv-qualinet.de.

Frühbuche Preis

Der Frühbuche Preis gilt bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Den aktuell gültigen Preis finden Sie im QualiNET unter www.blsv-qualinet.de.

Meldeschluss

Den Meldeschluss der jeweiligen Veranstaltung entnehmen Sie bitte den Angaben unter der entsprechenden Veranstaltung im QualiNET unter www.blsv-qualinet.de.

Abkürzungsverzeichnis	
Abkürzungen	Langform
UE	Unterrichtseinheit à 45 Minuten
LZV	Lizenzverlängerung
ÜN	Übernachtung
VP	Vollpension
DZ/EZ	Doppelzimmer/Einzelzimmer

Eingabehilfe zur Registrierung, Anmeldung und Buchung im QualiNET

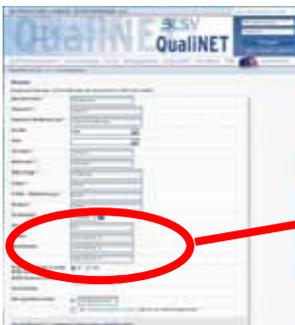
Schritt 1

Bevor Sie sich für eine Veranstaltung anmelden können, müssen Sie sich auf der Internetseite www.blsv-qualinet.de registrieren. Diese Schaltfläche finden Sie im oberen rechten Bildschirmbereich (roter Kreis).



Schritt 2

Nachdem Sie auf die Schaltfläche „Registrieren“ geklickt haben, öffnet sich das Fenster zur Registrierung. Geben Sie hier alle Daten ein. Die Felder mit einem roten Stern * müssen ausgefüllt sein! Wichtig ist, dass Sie, wenn Sie in einem BLSV-Verein Mitglied sind, auf ja (roter Kreis) klicken und dann Ihre 5-stellige Vereinsnummer eingeben (in der Regel bei der Vereinsgeschäftsstelle hinterlegt bzw. zu erfragen).



Sind Sie Mitglied in einem BLSV-Verein * ja nein

BLSV-Vereinsnummer v- ?

Vereinsname

Übungsleiternummer BY-

Sie schließen die Registrierung mit der Schaltfläche „Stammdaten speichern“ ab. Sie erhalten direkt im Anschluss eine Mail mit einem Bestätigungslink (roter Kreis), diesen klicken Sie an. Danach erhalten Sie eine weitere Mail, welche Ihre Registrierung abschließt. Der Versand kann wenige Minuten dauern. Schauen Sie bei Nichterhalt der Mail auch in den Spamordner Ihres Postfachs.

Bitte bestätigen Sie Ihre Registrierung

BLSV QualiNET <noreply@blsv.de>

Gesendet: Di 13.03.2014 14:00

An: Stützgebuchungen

Sehr geehrter Herr

vielen Dank für Ihre Registrierung im QualiNET. Bitte bestätigen Sie Ihre Registrierung durch Aufruf des folgenden Links:

<https://www.blsv-qualinet.de/register.html?confirm=5cd5c46c>

Falls Sie die Registrierung ablehnen möchten, ist dies durch Aufruf des folgenden Links möglich:

<https://www.blsv-qualinet.de/register.html?decline=5cd5c46c>

Mit freundlichen Grüßen

Ihr QualiNET-Team

Bayerischer Landes-Sportverband e.V.

Georg-Brauchle-Ring 93

80992 München

Telefon: +49 (0)89 / 53702-0

E-Mail: bls@blsv.de

URL: www.blsv.de

Sitz: München, Amtsgericht München, VR 4210

Vertreter (§ 26 BGB): Günther Lommer (Präsident), Jörg Ammon, Bernd Krände,

Otto Marchner, Harald Stempfer

Sehr geehrter Herr

vielen Dank für Ihre Registrierung im QualiNET. Bitte bestätigen S

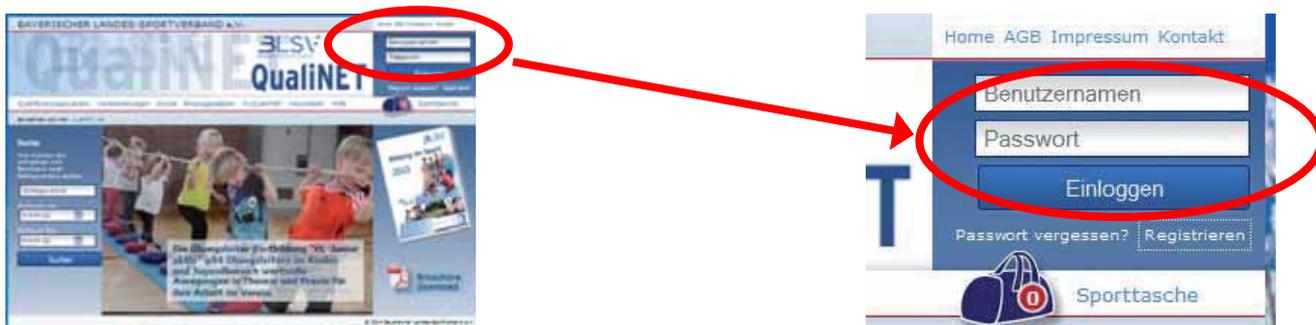
<https://www.blsv-qualinet.de/register.html?confirm=5cd5c46c>

Falls Sie die Registrierung ablehnen möchten, ist dies durch Aufru

<https://www.blsv-qualinet.de/register.html?decline=5cd5c46c>

Schritt 3

Die Registrierung ist nun abgeschlossen. Sie können sich mit dem in der Registrierung angegebenen Benutzernamen und dem von Ihnen eingegebenen Passwort im QualiNET anmelden. Geben Sie beides in die leerstehenden Felder ein und klicken Sie auf die Schaltfläche „Einloggen“.



Das Feld ändert sich bei korrekter Eingabe wie folgt. Sie können jetzt eine oder mehrere Veranstaltungen buchen oder das Programm jederzeit mit der Schaltfläche „Ausloggen“ verlassen.



Schritt 4

Suchen Sie sich jetzt über die Schaltfläche „Suche“ oder über die Schaltfläche „Veranstaltungen“ Ihre Veranstaltung aus. Haben Sie Ihre Veranstaltung gefunden, können Sie diese durch einen Klick auf die Schaltfläche „in die Tasche“ auswählen. Ihre Sporttasche verändert sich, indem eine 1 erscheint. Gleichzeitig werden Sie gefragt, ob Sie zum Buchen zur Sporttasche wechseln wollen oder bleiben wollen? Wollen Sie direkt buchen, klicken Sie auf die Schaltfläche „zur Sporttasche“. Wollen Sie weitere Veranstaltungen hinzufügen, klicken Sie auf die Schaltfläche „bleiben“.



Um in der Buchung fortzuschreiten, müssen Sie auf die Schaltfläche „Buchen“ klicken (roter Kreis). Haben Sie eine falsche Veranstaltung angeklickt, können Sie diese über die Schaltfläche aus der Tasche entfernen.

Sporttasche



Haben Sie die Schaltfläche „Buchen“ angeklickt, lesen Sie sich die Daten Ihrer gewählten Veranstaltung durch und wählen Sie die für Sie zutreffenden Bedingungen (Mitgliedspreis, Nichtmitgliedspreis, Rechnungsempfänger, Fahrgemeinschaft, AGB).

Mit der Schaltfläche „Jetzt kostenpflichtig buchen“ schließen Sie die Buchung ab (roter Kreis). Sie erhalten im Anschluss der Buchung eine Anmeldebekräftigung per Mail. Dies kann ebenfalls wieder wenige Minuten dauern.



ALLGEMEINE INFORMATIONEN

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Veranstaltungsbuchungen

Die Buchung und die damit verbundene Entrichtung des Entgeltes sind verpflichtend. Mit der Buchung werden die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Bayerischen Landes-Sportverbandes e.V. und seiner Gliederungen für Bildungsveranstaltungen“ anerkannt.

Eine Teilnahme ist nur möglich, wenn die Teilnahmevoraussetzungen gemäß der Ausschreibung erfüllt sind. Die Buchungen werden grundsätzlich in der Reihenfolge des Eingangs beim Veranstalter berücksichtigt. Bei Übernachtung an der Sportschule in Oberhaching erfolgt die Unterbringung in Doppelzimmern. Die Buchung von Einzelzimmern ist nicht möglich. Buchung ohne Übernachtung ist nicht möglich.

Vertrag

Der Vertrag kommt mit dem jeweiligen im (Online-)Angebot bzw. der Buchungsbestätigung oder Rechnung genannten Träger der Veranstaltung zustande. Spezielle Teilnahmebedingungen sind den Ausschreibungen zu entnehmen.

Zahlung

Der Veranstaltungspreis muss per Überweisung nach Rechnungsstellung laut Zahlungsziel beglichen werden.

Werden bei Veranstaltungen Frühbuchepreise ausgewiesen, finden diese bei Buchung innerhalb des geltenden Zeitraumes entsprechende Anwendung. Frühbuchepreise werden nicht zwingend bei allen Veranstaltungen gewährt. Es besteht daher kein genereller Anspruch.

Warteliste

Sind alle Plätze der Veranstaltung belegt, wird der Teilnehmer automatisch auf einer Warteliste registriert. Eine Teilnahme kann jedoch erst nach Freiwerden eines Platzes zugesagt werden. Es erfolgt eine gesonderte Benachrichtigung.

Absage von Veranstaltungen durch den Veranstalter

Die Veranstaltung kann

- ▶ mangels Teilnahme
- ▶ wegen kurzfristiger Nichtverfügbarkeit der Referenten ohne Möglichkeit des Einsatzes von Ersatzreferenten oder
- ▶ aufgrund höherer Gewalt

durch den Veranstalter abgesagt werden.

Der Teilnehmer wird umgehend informiert und das bereits bezahlte Entgelt erstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Der Veranstalter ist zum Wechsel von Referenten oder Verschiebungen im Ablaufplan aus triftigem Grund, z.B. Erkrankung eines Referenten, berechtigt, soweit dies dem Teilnehmer zumutbar ist.

Rückerstattung

Bei der Absage von Veranstaltungen durch den Veranstalter wird das bereits bezahlte Entgelt dem Teilnehmer zurückerstattet. Bei rechtzeitiger Abmeldung (siehe Rücktritt) werden die dadurch anfallenden Kosten (siehe Rücktritt) einbehalten.

Urheberrecht

Arbeitsunterlagen sind urheberrechtlich geschützt. Das Kopieren oder die Weitergabe an Dritte ist nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Urheberrechtsinhabers zulässig.

Versicherung

Für Teilnehmer, die Mitglied in einem BLSV-Verein und von diesem an den BLSV gemeldet worden sind, besteht Versicherungsschutz im Rahmen der ARAG-Sportversicherung.

Haftung

Der Veranstalter haftet nur für vorsätzlich oder grob fahrlässig verursachte Schäden. Unberührt davon bleibt die Haftung für die Verletzung wesentlicher Vertragspflichten. In diesem Fall wird der Schadensersatzanspruch auf den typischerweise vorhersehbaren Schaden begrenzt.

Foto- und Videoaufnahmen

Während der Bildungsveranstaltungen sind keine privaten Foto- und Videoaufnahmen von der Veranstaltung bzw. den Veranstaltungsunterlagen gestattet.

Kein Widerrufsrecht

Die von uns angebotenen Dienstleistungen fallen unter §312 g Abs. 2 Nr. 9 BGB (Dienstleistungen im Zusammenhang mit Freizeitbetätigungen und der Vertrag sieht einen spezifischen Termin und/oder Zeitraum vor). Für einen solchen Vertrag besteht kein Widerrufsrecht.

Unwirksame Klauseln

Sollten Bestimmungen dieses Vertrages ganz oder teilweise nicht rechtswirksam oder nicht durchführbar sein oder ihre Rechtswirksamkeit oder Durchführbarkeit später verlieren, so soll hierdurch die Gültigkeit der übrigen Bestimmungen des Vertrages nicht berührt werden. Anstelle unwirksamer oder nicht durchführbarer Bestimmungen werden die Parteien solche vereinbaren, die dem Gewollten nach seinem Sinn und seiner wirtschaftlichen Bedeutung am nächsten kommen. Dasselbe gilt für Regelungslücken. Änderungen und Ergänzungen dieses Vertrages bedürfen der Schriftform. Auf die Einhaltung dieser Formvorschriften kann mündlich und stillschweigend nicht verzichtet werden. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen.

Hinweis nach § 36 VSBG

Der BLSV ist nicht zur Teilnahme am Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle verpflichtet und nimmt auch nicht daran teil.

Rücktritt

Der Teilnehmer kann von der Veranstaltung zurücktreten. Dies muss schriftlich per Post, per Telefax, per Mail oder online erfolgen. Maßgeblich ist der Eingang der Rücktrittserklärung beim Veranstalter. Das bereits bezahlte Entgelt wird bei rechtzeitiger Abmeldung unter Abzug der Stornokosten zurückerstattet.

Eigenbeteiligung Sportschule Oberhaching

Bei Veranstaltungen an der Sportschule Oberhaching werden pro Veranstaltungstag 1,60 € für jeden Teilnehmer als Eigenbeteiligung für die Sportschule Oberhaching fällig.

Dieser Betrag ist an der Rezeption der Sportschule bar zu bezahlen.

Folgende Fristen und Stornokosten sind zu beachten:

Gültig für Veranstaltungen mit Übernachtung

	<i>Rücktritt bis 8 Wochen vor Veranstaltung</i>	<i>Rücktritt bis 4 Wochen vor Veranstaltung</i>	<i>Rücktritt bis 1 Woche vor Veranstaltung</i>	<i>Rücktritt ab 1 Woche vor Veranstaltung oder bei Nichterscheinen</i>
Rücktritt ohne Grund	Stornokosten 10 Euro	Stornokosten 30 % der Gebühr	Stornokosten 50 % der Gebühr	Stornokosten 100 % der Gebühr
	mindestens jedoch 10 Euro			
	Kostenfreie Stornierung einer Veranstaltung ist bei gleichzeitiger Buchung einer anderen Veranstaltung bis 8 Wochen vor Veranstaltungsbeginn möglich.			
Rücktritt aus berechtigtem Grund ▶ Krankheit ▶ andere nicht vom Teilnehmer zu vertretende Gründe	Durch Vorlage eines ärztlichen Attestes bzw. einer adäquaten Bescheinigung (beides muss spätestens sieben Tage nach Absage beim Veranstalter vorliegen) werden Stornokosten in Höhe von 10 Euro fällig zzgl. evtl. weitere anfallende Kosten von Dritten z.B. Ausfallgebühren für Unterkunft.			

Im Falle einer Stornierung werden freie Plätze entsprechend der Warteliste vergeben.

Gültig für Veranstaltungen ohne Übernachtung

	<i>Rücktritt bis 4 Wochen vor Veranstaltung</i>	<i>Rücktritt bis 2 Wochen vor Veranstaltung</i>	<i>Rücktritt bis 1 Woche vor Veranstaltung</i>	<i>Rücktritt ab 1 Woche vor Veranstaltung oder bei Nichterscheinen</i>
Rücktritt ohne Grund	Stornokosten 10 Euro	Stornokosten 30 % der Gebühr	Stornokosten 50 % der Gebühr	Stornokosten 100 % der Gebühr
	mindestens jedoch 10 Euro			
	Kostenfreie Stornierung einer Veranstaltung ist bei gleichzeitiger Buchung einer anderen Veranstaltung bis 8 Wochen vor Veranstaltungsbeginn möglich.			
Rücktritt aus berechtigtem Grund ▶ Krankheit ▶ andere nicht vom Teilnehmer zu vertretende Gründe	Durch Vorlage eines ärztlichen Attestes bzw. einer adäquaten Bescheinigung (beides muss spätestens sieben Tage nach Absage beim Veranstalter vorliegen) werden Stornokosten in Höhe von 10 Euro fällig.			

Im Falle einer Stornierung werden freie Plätze entsprechend der Warteliste vergeben.

Stand: 12/2018



SPORTPRAXIS

ÜBUNGSLEITER

ZUSATZQUALIFIKATIONEN
UND FORTBILDUNGEN

BLSV-ZERTIFIKATE

MINDESTENS 25 UE

FORTBILDUNGEN
INFORMATIONSVANSTALTUNGEN
SPECIALS
KONGRESSE

5 UE / 8 UE / 15 UE

2. LIZENZSTUFE

ÜBUNGSLEITER B SPORT IN DER PRÄVENTION

Insgesamt
60 UE

Profil Haltung und Bewegung	Profil Herz- Kreislauf- training	Profil Streßbewäl- tigung und Entspannung	Profil Kinder und Jugendliche	Profil Allgemeiner Präventions- sport – Gesund älter werden
30 UE	30 UE	30 UE	30 UE	30 UE

30 UE BASIS-AUSBILDUNG + EIN PROFIL

**ÜBUNGS-
LEITER B**

Sport
der Älteren

60 UE

**ÜBUNGS-
LEITER B**

Sport
im
Elementarbereich

60 UE

1. LIZENZSTUFE

ÜBUNGSLEITER C BREITENSORT (ERWACHSENE/ÄLTERE)

Insgesamt
120 UE

Prüfungsmodul	30 UE
Aufbaumodul	60 UE
Basismodul	30 UE

**ÜBUNGSLEITER C
BREITENSORT
(KINDER/JUGENDLICHE)**

125 UE

VEREINSMANAGEMENT

TRAINER

VEREINSMANAGER

3. LIZENZSTUFE

TRAINER A

(wird nur von Spitzenverbänden durchgeführt)

MINDESTENS 90 UE

ZUSATZQUALIFIKATIONEN
UND FORTBILDUNGEN

NEU!

BLSV-ZERTIFIKATE

IM BLENDED LEARNING FORMAT

25 UE

FORTBILDUNGEN

INTENSIVSEMINARE

INFORMATIONSVANSTALTUNGEN

ABENDWORKSHOPS

3 UE / 5 UE / 8 UE / 15 UE

2. LIZENZSTUFE

TRAINER B BREITENSORT ODER LEISTUNGSSPORT

(werden von den Spitzenverbänden und z. T. von den bayerischen Sportfachverbänden durchgeführt)

MINDESTENS 60 UE

VEREINSMANAGER B

Modul
Marketing/
Öffentlichkeits-
arbeit

30 UE

Modul
Finanzen

30 UE

Modul
Kommunikation und
Führung

30 UE

Modul
Recht

30 UE

2 MODULE = 60 UE

1. LIZENZSTUFE

TRAINER C BREITENSORT ODER LEISTUNGSSPORT

(sportübergreifende Basisqualifizierung – 30 UE – durchgeführt vom BLSV)

MINDESTENS 120 UE

VEREINSMANAGER C

120 UE

VEREINSSERVICE PROJEKTE

Sport und Gesundheit

Sportliche Betätigung hat umfassende Wirkung auf das Wohlbefinden, die Zufriedenheit und die Lebensqualität. Durch Bewegung in der Gemeinschaft wird Spaß und Lebensfreude vermittelt. Die besten Gründe für ein aktives Leben!

Die Etablierung und die Verankerung des Gesundheitssports ist eine der wesentlichen Aufgaben eines erfolgreich laufenden Sportvereins. Mit einem abwechslungsreichen Gesundheitssportangebot ergänzen und bereichern Sportvereine ihre vorhandene Angebotsstruktur. Die Vorteile vom Gesundheitssport im Verein liegen klar auf der Hand:

- ▶ Ansprache aller Alters- und Zielgruppen
- ▶ Beitrag zur flächendeckenden Gesundheitsförderung
- ▶ facettenreiche Gestaltungsmöglichkeit
- ▶ Chancen für eine moderne Vereinsentwicklung
- ▶ Zukunftsorientierung und Übernahme von Verantwortung

Weitere Themen im Bereich Sport und Gesundheit im BLSV sind:

- ▶ Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT
- ▶ Rezept für Bewegung
- ▶ Sportmedizinische Untersuchungs- und Beratungsstellen
- ▶ Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS
- ▶ Herzsport in der Rehabilitation

Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Das Qualitätssiegel ist die Auszeichnung für qualitativ hochwertige Präventionssportangebote im Verein und Türöffner für die Gewinnung neuer Mitglieder.

SPORT PRO GESUNDHEIT wird bundesweit vom DOSB organisiert (Infos unter www.sportprogesundheit.de). In Bayern wird es vom BLSV und einigen Fachverbänden gemeinsam mit den Vereinen umgesetzt. Das Qualitätssiegel hat klar definierte Ziele und Kriterien und schafft Orientierung im Dschungel der zahlreichen angebotenen Programme des Gesundheitssports. Es hilft Interessenten, Ärzten und Krankenkassen bei der erfolgreichen Suche nach dem passenden Gesundheitskurs und unterstützt die Sportvereine bei der Bildung eines gesundheitsorientierten Profils. Für Übungsleiter bietet der BLSV Aus- und Fortbildungen an, um das Qualitätssiegel für den Verein zu beantragen.



So erreichen Sie uns:

Bayerischer Landes-Sportverband e.V., Sport und Gesundheit
sportundgesundheits@blsv.de, www.blsv.de > Sportwelten

Freiwilligendienste im Sport

Der Freiwilligendienst im Sport ist ein Bildungs- und Orientierungsjahr, das pädagogisch begleitet wird und Erfahrungsräume für Freiwillige eröffnet. Der Erwerb persönlicher Kompetenzen und sportlicher Lizenzen sowie Berufs- und Engagemtorientierung stehen im Mittelpunkt.

Vereine, die sportliche, interessierte und motivierte Mitarbeiter suchen, die ein ganzes Jahr Vollzeit in der sportlichen und überfachlichen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen oder anderen Zielgruppen tätig sind und auch in der Verwaltung unterstützen, können sich als Einsatzstelle im Freiwilligendienst anerkennen lassen und Freiwillige einstellen. Gerne können uns Einsatzstellen sowie interessierte Teilnehmer kontaktieren.

So erreichen Sie uns:

Bayerische Sportjugend im BLSV e.V., Freiwilligendienste im Sport
freiwilligendienste@blsv.de, www.freiwilligendienste.bsj.org

Deutsches Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen ist der Orden des Breitensports für alle Altersklassen und Zielgruppen, aber auch ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland und die höchste Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) außerhalb des Wettkampfsports. Es wird verliehen für eine bestimmte körperliche Leistungsfähigkeit.

So erreichen Sie uns:

Bayerischer Landes-Sportverband e.V., Sportabzeichen
sportabzeichen@blsv.de, www.blsv.de > Sportwelten

Sport in Schule und Verein

Die Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen verändert sich immer mehr hin zu einem ganztägigen Aufenthalt in der Schule. Sportvereine können als „Sportexperte“ einen Teil des Ganztags übernehmen, aber auch als Vollkooperationspartner den gesamten offenen Ganztagsbereich. Das bedeutet Organisation und Durchführung von Mittagessen, Hausaufgabenbetreuung und Freizeitgestaltung. Die Bayerische Sportjugend im BLSV unterstützt die Vereine mit einer individuellen Vereinsberatung auf ihrem Weg in eine stabile Ganztagskooperation. Außerdem bieten wir für Übungsleiter inhaltliche Bildungsangebote für den schulischen Ganztag an.

So erreichen Sie uns:

Bayerische Sportjugend im BLSV e.V., Sport in Schule und Verein
schuleundverein@blsv.de, www.blsv.de > Sportwelten

Kindersportschulen KiSS

Die Kindersportschule - kurz KiSS genannt - ist eine an einen Sportverein gebundene Einrichtung mit einem qualitativ hochwertigen sportartübergreifenden Training. Ziel ist es, Kinder ab zwei Jahre auf Basis pädagogischer, entwicklungsphysiologischer und aktueller trainingstheoretischer Erkenntnisse durch eine qualitativ hochwertige, ganzheitliche und sportartübergreifende Bewegungsausbildung zu fördern.

So erreichen Sie uns:

KiSS-Projektstelle Bayern
info@kiss-bayern.de, www.kiss-bayern.de

Projekt BAERchen

BAERchen ist ein Projekt, mit dem die Bayerische Sportjugend im BLSV gemeinsam mit ihrem Partner BKK Kooperationen von Sportvereinen und Kindergärten unterstützt. Schwerpunkte sind Bewegungsförderung und gesunde Ernährung im Kleinkindalter. BAERchen steht für **B**ewegung, **A**ufklärung, **E**rnährung und **R**essourcen bündeln. Die Endung **chen** als Verniedlichungsform impliziert die Zielgruppe der Kinder. Sportvereine, die sich mit einem Kindergarten zusammenschließen und sich gemeinsam für Bewegungsförderung von Kleinkindern im Alter von drei bis sechs Jahren engagieren, können bei der BSJ einen BAERchen-Antrag stellen.



So erreichen Sie uns:

Bayerische Sportjugend im BLSV e.V., Projekt BAERchen
baerchen@blsv.de, www.blsv.org > Themen/Projekte

Prävention sexualisierter Gewalt (PsG) im Sport

Zur Prävention sexualisierter Gewalt – kurz PsG genannt – gehören alle Maßnahmen, die sexualisierte Gewalt im Sportverein und -verband gar nicht erst entstehen lassen und die eine Kultur der Aufmerksamkeit schaffen. Sportvereine und -verbände sind daher in der Verantwortung, Schutzelemente zu entwickeln und umzusetzen, um einen wichtigen Beitrag zum Kindeswohl in der Gesellschaft beizutragen. Der BLSV unterstützt die Vereine mit Ausbildungen und Informationsveranstaltungen.

So erreichen Sie uns:

Bayerische Sportjugend im BLSV e.V., Prävention sexualisierter Gewalt
psg@blsv.de, www.blsv.org > Themen/Projekte

Adressen

Bayerischer Landes-Sportverband e.V.

Bildung & Qualifizierung
 Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München
 Telefon 089 15702-213, Fax 089 15702-503
bildung@blsv.de, www.blsv.de

Bayerische Sportjugend im BLSV e.V.

Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München
 Telefon 089 15702-431, Fax 089 15702-435
bsj@blsv.de, www.blsv.org

Übungsleiter- und Vereinsmanager-Lizenzen (Lizenzmanagement)

Telefon 089 15702-252, uebungsleiter@blsv.de

Service & Beratung

Telefon 089 15702-400, Fax 089 15702-341, service@blsv.de

Programm „Integration durch Sport“ im BLSV e.V.

Telefon 089 15702-330
integration@blsv.de, www.blsv.de > Vereinsservice > Integration

ARAG Sportversicherung

Telefon 089 15702-222, Fax 089 15702-223
vsbmuenchen@arag-sport.de, www.arag-sport.de

Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V. (HerzLAG Bayern)

Höhenried 2, 82347 Bernried am Starnberger See
 Telefon 08158 903373, mail@herzgruppen-lag-bayern.de,
www.herzgruppen-lag-bayern.de

BLSV-Sportbezirke

BLSV Oberbayern

Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München
 Telefon 089 15702-211, Fax 089 15702-212
geschaefsstelle@blsv-obb.de, www.blsv-oberbayern.de

BLSV Niederbayern

Stadionstraße 50, 84130 Dingolfing
 Telefon 08731 5201, Fax 08731 6344
blsv-ndb@t-online.de, www.blsv-niederbayern.de

BLSV Oberpfalz

Hermann-Köhl-Str. 2, 93049 Regensburg
 Telefon 0941 297260, Fax 0941 2972618
geschaefsstelle@blsv-oberpfalz.de, www.blsv-oberpfalz.de

BLSV Oberfranken

Rosestraße 24, 95448 Bayreuth
 Telefon 0921 66772, Fax 0921 52924
oberfranken@blsv.de, www.blsv-oberfranken.de

BLSV Mittelfranken

Dutzendteichstr. 24, 90478 Nürnberg
 Telefon 0911 81031310, Fax 0911 559522
service@blsv-mfr.de, www.blsv-mittelfranken.de

BLSV Unterfranken

Friedenstraße 5a, 97072 Würzburg
 Telefon 0931 88074633, Fax 0931 88074639
geschaefsstelle@blsv-ufu.de, www.blsv-unterfranken.de

BLSV Schwaben

c/o SIGMA Technikpark Augsburg
 Werner-von-Siemens-Straße 6, 86159 Augsburg
 Telefon 0821 426611, Fax 0821 426613
geschaefsstelle@blsv-schwaben.de, www.blsv-schwaben.de

BSJ-Sportbezirke

BSJ Oberbayern

Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München
 Telefon 089 15702-205, Fax 089 1595976
bsj-obb@blsv.de, www.blsv-obb.de

BSJ Niederbayern

Stadionstraße 50, 84130 Dingolfing
 Telefon 08731 1746, Fax 08731 6344
bsj-ndb@t-online.de, www.blsv-niederbayern.de

BSJ Oberpfalz

Hermann Köhl-Str. 2, 93049 Regensburg
 Telefon 0941 2972615, Fax 0941 2972618
geschaefsstelle@bsj-oberpfalz.de, www.blsv-oberpfalz.de

BSJ Oberfranken

Rosestraße 24, 95448 Bayreuth
 Telefon 0921 15084496, Fax 0921 15084498
geschaefsstelle@sportjugend-oberfranken.de
www.sportjugend-oberfranken.de

BSJ Mittelfranken

Dutzendteichstr. 24, 90478 Nürnberg
 Telefon 0911 81031312, Fax 0911 81031329
info@bsj-mfr.de, www.mittelfranken.blsv.de

BSJ Unterfranken

Friedenstraße 5a, 97072 Würzburg
 Telefon 0931 88074630, Fax 0931 88074639
bsj@blsv-ufu.de, www.sportjugend-unterfranken.de

BSJ Schwaben

c/o SIGMA Technikpark Augsburg
 Werner-von-Siemens-Straße 6, 86159 Augsburg
 Telefon 0821 426612, Fax 0821 426613
bsj@blsv-schwaben.de, www.blsv-schwaben.de

VEREINSSERVICE

Zentrale Vereinsberatung

Der BLSV bietet Ihnen für Themen rund um die Vereinsarbeit einen zentralen Beratungsservice. Hier können Sie auch Informationsmaterial und Arbeitshilfen anfordern.

Zentrale Vereinsberatung
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München
Telefon 089 15702-400; Fax 089 15702341
E-Mail service@blsv.de
Montag – Donnerstag 9:00 - 16:00
Freitag 9:00 - 12:00
www.blsv.de > Vereinsservice > Vereinsberatung

Bitte beachten Sie:

Beratung erhalten Sie auch bei Ihren jeweiligen BLSV-Sportbezirksgeschäftsstellen. Vor Ort stehen Ihnen als Ansprechpartner die Vorsitzenden der Sportkreise zur Verfügung.

VereinsBeratung

Bei Fragen zu den Spezialgebieten Recht, Steuern und Datenschutz werden wir unterstützt durch:

BLSV-Rechtsservice

Der BLSV hat als direkte Dienstleistung für seine Mitgliedsvereine und Gliederungen einen Rechtsservice eingerichtet. Dieser Service wird über kompetente Ansprechpartner der Kanzlei Hartl-Manger und Kollegen in München gewährleistet. Der von der Kanzlei angebotene Rechtsservice wird in Form einer Erstberatung erbracht. Die dafür anfallenden Kosten werden vom BLSV übernommen. Damit bleibt die Inanspruchnahme der Leistungen für Fachverbände und Vereine bis zu einer eventuell notwendigen außergerichtlichen oder gerichtlichen Vertretung kostenfrei. Letzteres kann durch die eingebundene Rechtsschutzversicherung im Rahmen der geltenden Sportversicherung kostenmäßig abgedeckt werden.

Kanzlei Hartl-Manger und Kollegen
Agnesstraße 1-5, 80801 München
Telefon 089 277 782 13; Fax 089 277 782 22
E-Mail info@hartl-manger.de
Montag – Donnerstag 8:30 – 12:00, 14:00 – 17:00

BLSV-Steuerservice

Der BLSV hat als direkte Dienstleistung für seine Mitgliedsvereine und Gliederungen einen Steuerservice eingerichtet. Der von der Kanzlei Lienig & Lienig-Haller angebotene Steuerservice wird in Form einer Erstberatung erbracht, die für die Mitgliedsvereine und Gliederungen des BLSV kostenfrei ist. Ziel dieses Angebotes ist eine allgemeine Beratung in Fragen zu Finanz- und Steuerthemen.

Kanzlei Lienig & Lienig-Haller
Stammheimer Straße 35, 70435 Stuttgart
Telefon 0711 987 902 0
Fax 0711 987 902 10
E-Mail info@stb-lienig.de
Montag – Donnerstag 8:00 - 17:00
Freitag 8:00 - 16:00
www.blsv.de > Vereinsservice > Vereinsberatung > Steuerservice

Datenschutz

Zur Umsetzung des Datenschutzes gemäß der Europäischen Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) stehen Ihnen im BLSV-Cockpit (cockpit.blsv.de) Checklisten, Muster-Dokumente und ein umfassender FAQ-Fragenkatalog zum Datenschutz zur Verfügung. Datenschutzbeauftragter des Bayerischen Landes-Sportverbandes ist Herr Prof. Dr. Rolf Lauser, von der Industrie- und Handelskammer für München und Oberbayern öffentlich bestellter und vereidigter Sachverständiger für Systeme und Anwendungen der Informationsverarbeitung im kaufmännisch-administrativen Bereich sowie Datenschutz und Datensicherheit (GDDcert).

Wir bitten Sie, Fragen zum Datenschutz vorrangig per E-Mail an den BLSV-Mitgliederservice zu stellen.

E-Mail service@blsv.de
www.blsv.de > Vereinsservice > Vereinsberatung > Datenschutz

Bitte beachten Sie:

Alle Serviceangebote stehen den Vertretungsberechtigten von BLSV-Mitgliedern (Vorstand, Präsidium, Geschäftsleitung oder vom Vorstand beauftragte Personen) zur Verfügung. Der Service kann nicht von Einzelpersonen in Anspruch genommen werden.

Impressum

Herausgeber: Bayerischer Landes-Sportverband e.V.
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München
Auflage: 4.000 Exemplare
Druck: Druckerei Joh. Walch, Augsburg
V.i.S.d.P.: Christian Henßel

Bildverzeichnis

Titel: iStock (jacoblund)
Inhalt: AdobeStock (S.5 Rawpixel.com) iStock (S.6 Kkolosov/ S.18 bojan89/ S.23 cameravit/ S.39 Kzenon/ S.97 kycstudio baton)
Alle anderen Fotos pixabay (alle verwendeten Fotos zur kommerziellen Nutzung ohne Nachweis) und BLSV.



**DER TIPP FÜR
ECHTE FANS:**

Jetzt ODDSET SPORT App downloaden.

Mit der ODDSET SPORT App optimal
vorbereitet sein:
Sie haben alle Spiele, Quoten und Ihren
Wettschein immer dabei.

Wetten bei ODDSET war noch nie so einfach:



In der ODDSET
SPORT App
Tipps auswählen.



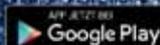
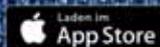
Barcode auf
dem Smartphone
generieren.



In der Annahmestelle
einscannen lassen
und spielen.



**PARTNER
DES DFB**



**Spielteilnahme erst ab 18 Jahren. Glücksspiel kann
süchtig machen. Infos und Hilfe unter www.bzga.de**



8% + 2% Skonto

Als Partner des **BLSV** bieten wir allen Sportvereinen in Bayern:
8% Sonderrabatt + 2% Skonto auf alle Artikel in unserem Katalog!

BENZ[®]
Onlineshop
Sportartikel
mit unschlagbarem
Preis-Leistungs-
Verhältnis

ORIGINAL
BENZ[®]
SPORT

SCHULSPORT BREITENSport LEISTUNGSSport GYMNASTIK FITNESS THERAPIE

D-71364 Winnenden | Tel. 07195 6905-0 | info@benz-sport.de | www.benz-sport.de