

BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.
BEZIRK OBERBAYERN



**BILDUNG
IM SPORT
2007**

INHALT

Bestellformular	3
Vorwort.....	4
Ihre Ansprechpartner.....	5



Bezirk Oberbayern - Erwachsene

Übungsleiter-Ausbildung-„A“ (Allgemein)

Allgemeine Hinweise.....	6
Teilnahmevoraussetzungen	7
Termine und Orte	8

Zusatzausbildung „Prävention“

Termine und Orte	9
------------------------	---

Fortbildungen zur Lizenzverlängerung

Allgemeine Hinweise	10
Termine und Orte	11

Anmelde- und Rücktrittsbestimmungen

Anmeldeformulare	21
-------------------------------	-----------

Fortbildungen zur Lizenzverlängerung

Termine und Orte (Fortsetzung)	25
--------------------------------------	----



Bezirk Oberbayern - Jugend

Übungsleiter-Ausbildung-„J“ (Jugend)

Allgemeine Hinweise	32
Termine und Orte	32
Teilnahmevoraussetzungen	33

Zusatzqualifikation

Sport im Elementarbereich.....	33
---------------------------------------	-----------

Fortbildungen zur Lizenzverlängerung	34
---	-----------



Münchner Sportjugend

Zusatzausbildung Sozialarbeit	37
--	-----------



Bayer. Akademie für Erwachsenenbildung im Sport

Übungsleiter-Ausbildung-„A“ (Allgemein)

Teilnahmevoraussetzungen	38
Termine und Orte	38

Zusatzausbildung „Sport für Ältere“	38
--	-----------

Zusatzausbildung „Prävention“	39
--	-----------

Fortbildungen zur Lizenzverlängerung	40
---	-----------

Kursübersicht	43
---------------------	----

Liebe Sportvereine,

falls Sie noch **weitere Exemplare BILDUNG IM SPORT 2007** benötigen, senden wir Ihnen diese selbstverständlich gerne kostenfrei zu.

Senden Sie uns unter Angabe Ihrer BLSV-Vereinsnummer eine kurze **E-Mail an: geschaeftsstelle@blsv-obb.de**

oder

füllen Sie den nachfolgenden Bestellabschnitt aus und senden uns diesen per **Fax 089-15702-212** zu.

Vielen Dank!

Bitte senden Sie uns _____ Exemplare **BILDUNG IM SPORT 2007**:

Verein

Anschrift

Anschrift

BLSV-Nummer

Unterschrift

Liebe Übungsleiter,

falls Sie noch ein **weiteres Exemplar BILDUNG IM SPORT 2007** benötigen, senden Sie uns bitte einen **adressierten und ausreichend frankierten (1,45 Euro) DIN A-5 Umschlag** zu (Adresse siehe Seite 4).

Vielen Dank!

VORWORT



Liebe Sportfreunde,

BILDUNG IM SPORT - 2007, das Aus-, Fort- und Weiterbildungsangebot des Sportbezirks Oberbayern liegt wieder vor Ihnen.

Auch für 2007 haben wir Ihnen wieder ein buntes und abwechslungsreiches und wie wir hoffen, vor allem interessantes und lehrreiches Angebot zusammengestellt:

Vier Übungsleiterausbildungen „Allgemein“, ebenso vier Ausbildungslehrgänge zum Übungsleiter „Jugend“, insgesamt weit über 50 Fortbildungen zur Lizenzverlängerung und Weiterbildung des Erwachsenen- und Jugendbereichs zusammen finden Sie in unserem Programm.

Unsere Seminare für Vereinsmitarbeiter „Steuern im Verein“ und „Grundlagen für das Vereinsmanagement“ haben wir ebenfalls wieder im Programm. Hierzu senden wir gesonderte Einladungen an die Vereine.

Wir hoffen, dass unser Programm 2007 auf Ihr Interesse stößt und freuen über Ihre Anmeldung.

Für Anregungen und Wünsche stehen Ihnen unsere Mitarbeiter in der Geschäftsstelle jederzeit gerne zur Verfügung.



Otto Marchner
Bezirksvorsitzender
Mitglied im BLSV-Präsidium



Werner Hohoff
Bezirksjugendleiter

Postanschrift:

BLSV - Bezirk Oberbayern,
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

Postanschrift:

BLSV- Bezirk Oberbayern Jugend
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

Liebe Leser,
wir haben die weibliche und männliche Form der Ansprache, wegen der besseren Lesbarkeit, zusammen gefasst.

Ihre Ansprechpartner:

Erwachsene (Kurse von Seite 8 bis 31):



**Rainer
Breitsameter**

**Bildungsreferent
Lehrgangsinhalte/-leitung**
Tel. 089-15702-211
rainer.breitsameter@blsv.de



**Gudrun
Schwarzmann**

**Lehrgangsanmeldung
Kurskarten**
Tel. 089-15702-207 (vormittags)
gudrun.schwarzmann@blsv.de

Anmeldung im Internet unter www.blsv-obb.de

Jugend (Kurse von Seite 32 bis 38):



**Angelika
Seeböck**

Sachbearbeiterin Jugend
Tel. 089-15702-205
Fax 089-1595976
geschaeftsstelle@bsj-obb.de



**Michael
Reiß**

Bildungsreferent Jugend
Tel. 089-15702-205
geschaeftsstelle@bsj-obb.de

Anmeldung im Internet unter www.bsj-obb.de

Allgemeine Hinweise

Ausbildung zum Übungsleiter „A“ (allgemein) Gliederung der Ausbildung

Ausbildungsinhalte	Grundlehrgang	Aufbaulehrgang	Gesamt
ÜL & Sportverein	2 UE	2 UE	4 UE
ÜL & Gruppe	4 UE	2 UE	6 UE
ÜL & Übungsstunde	1 UE	3 UE	4 UE
Grundlagen sportlicher Bewegung	2 UE	5 UE	7 UE
Sport und Gesundheit	10 UE	19 UE	29 UE
Spiele	5 UE	19 UE	24 UE
Bewegung kreativ gestalten	1 UE	10 UE	19 UE
Leichtathletik	3 UE	6 UE	9 UE
Bewegung an Geräten	2 UE	7 UE	9 UE
Spiel- und Bewegungsformen im Schwimmen	2 UE	2 UE	4 UE
Lehrübungen	bei Bedarf	15 UE	15 UE
Prüfung	bei Bedarf	15 UE	15 UE
Gesamt-Ausbildungszeit	32 UE	105 UE	137 UE

Der Übungsleiter-Allgemein wird für die Betätigung im Bereich des Breitensports und für die Gestaltung eines sportartübergreifenden Bewegungsangebots im Sportverein ausgebildet.

Ziele der Ausbildung

- Kennenlernen der Inhalte des Breitensports
- Erwerben von Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Gestaltung von Breitensportangeboten
- Planung und Anbieten von Sportangeboten nach den Bedürfnissen verschiedener Zielgruppen
- Kennenlernen von organisatorischen Voraussetzungen und Bedingungen für den Breitensport und Umsetzung in Sportangebote

Fort- und Weiterbildung

Mit dem Erwerb einer Lizenz ist der Ausbildungsprozess nicht abgeschlossen. Die notwendige zeitliche und inhaltliche Begrenzung des Ausbildungsprozesses macht eine Fort- und Weiterbildung spätestens nach vier Jahren notwendig. Ihre Ziele sind:

- Ergänzung und Vertiefung der bisher erworbenen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Aktualisierung des Informationsstandes und der Qualifikation
- Erkennen und Umsetzen von Entwicklungen des Sports
- Erweiterung der Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu einem weiteren eigenständigen Profil im Rahmen der bestehenden Ausbildungsgänge

Voraussetzungen für die Teilnahme an der Ausbildung

- Mitgliedschaft in einem Sportverein, der beim BLSV gemeldet ist
- Tätigkeit im Sportverein
- Vollendung des 17. Lebensjahres zu Beginn der Ausbildung; die Lizenz wird mit Erreichen der Volljährigkeit ausgestellt
- uneingeschränkte Sporttauglichkeit (aktive Teilnahme an der Ausbildung)
- Nachweis der Ausbildung in Erster-Hilfe über 16 UE (Vollkurs); die Ausbildung darf nicht länger als zwei Jahre zurück liegen
- Nachweis des Sportabzeichens oder gleichwertiger Leistungen (bis zur Prüfung)
- ausreichende Fertigkeiten im Schwimmen



AUSBILDUNGEN



Übungsleiter-A-Ausbildungen (1.Lizenzstufe)

Breitgefächertes Angebot aus den Bereichen des Breiten- und Freizeitsports, nach den Rahmenrichtlinien des DSB;

Dauer: insgesamt 137 Unterrichtseinheiten (siehe Seite 8).

Leitung: **Lehrteam des BLSV-Bezirk Oberbayern**

Kurs: 72007 Ostern 2007

Ort: 84453 **Mühldorf**
Termine: 31.03. - 05.04.2007/10.04.-15.04.2007
Prüfung: 21.04.2007
Gebühr: 130,00 € incl. Ausbildungsunterlagen

Kurs: 142007 Frühjahr und Pfingsten 2007

Ort: 85084 **Reichertshofen**
Termine: 12.-13.05.2007/19.-20.05.2007/26.-29.05.2007/31.05.-
03.06.2007
Prüfung: 16.06.2007
Gebühr: 130,00 € incl. Ausbildungsunterlagen

Kurs: 172007 Sommer 2007

Ort: 83607 **Holzkirchen**
Termine: 07.-10.06.2007/15.06.-17.06.2007/23.-24.06.2007/30.06.-
01.07.2007/07.-08.07.2007
Prüfung: 14.07.2007
Gebühr: 130,00 € incl. Ausbildungsunterlagen

Kurs: 232007 Sommer 2007

Ort: 82386 **Huglfing**
Termin: 21.-22.07.2007/28.07.-02.08.2007/04.-07.08.2007
Prüfung: 12.08.2007
Gebühr: 130,00 € incl. Ausbildungsunterlagen

Zusatzausbildung Prävention (2.Lizenzstufe)

Zusatzausbildung Prävention Schwerpunkt: Herz-Kreislauf

Kurs: **382007** **Herbstferien 2007**
Ort: 85570 **Ottenhofen**
Termine: 29. - 31.10.2007, 02. - 04.11.2007 und 10.11.2007

Basislehrgang 30 UE + Profil: "Herz-Kreislauf-Training" 30 UE nach der
Ausbildungskonzeption 2. Lizenzstufe Übungsleiter-Prävention „P“
des BLSV.

*Bitte Schuhe und Kleidung auch für´s Freie mitbringen. Wenn vorhanden,
auch Nordic-Walking-Stöcke!*

Leitung: **Lehrteam des BLSV-Bezirk Oberbayern**
verlängerbare Zusatzausbildungen: S *
Gebühr: 155,00 € incl. Ausbildungsunterlagen
Teilnahmevoraussetzung: gültige Übungsleiterlizenz der 1.Lizenz-
stufe

ÜL-„P“: Profil „Haltung und Bewegung“

Kurs: **452007**
Ort: 83714 **Miesbach**
Termin: 24.-25.11.2007 und 01.-02.12.2007



Profil: "Haltung und Bewegung" 30 UE nach der Ausbildungskonzeption
2. Lizenzstufe Übungsleiter-Prävention „P“ des BLSV.
Teilnahmevoraussetzung: P-Lizenz mit abweichendem Profil.

Leitung: **Lehrteam des BLSV-Bezirk Oberbayern**
verlängerbare Zusatzausbildungen: S *, P **, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 80,00 € incl. Ausbildungsunterlagen
Teilnahmevoraussetzung: abgeschlossene Zusatzausbildung Prävention

HINWEISE

Bei Übungsleiterausbildungslehrgängen können in der Regel nur zwei
Teilnehmer pro Verein berücksichtigt werden.

Sofern nicht anders angegeben, ist für Verpflegung und ggf. Übernachtung
von den Teilnehmern selbst zu sorgen.

FORTBILDUNGEN



Allgemeine Hinweise zur Lizenzverlängerung

- Die Gültigkeit der Übungsleiterlizenz beträgt vier Jahre.
- Die Verlängerung der Lizenz um weitere vier Jahre ist im Jahr des Ablaufs oder ein Jahr vor Ablauf möglich.
- Die Lizenz wird durch den Nachweis der aktiven Teilnahme an einer Fortbildung zur Lizenzverlängerung von 15 Unterrichtseinheiten verlängert.

Verlängerung von abgelaufenen Lizenzen

Lizenzen, die bis zu zwei Jahre verfallen sind, können mit dem Nachweis der aktiven Teilnahme an zwei Fortbildungen zur Lizenzverlängerung (30 Unterrichtseinheiten) wieder Gültigkeit erlangen.
Die Lizenz wird rückwirkend zum Ablaufdatum verlängert.

Wiedereinsteiger

Lizenzen, die länger als zwei Jahre abgelaufen sind, können durch den Besuch eines „Wiedereinsteiger-Kurses“ wieder Gültigkeit erlangen.
Informationen zu den Wiedereinsteiger-Kursen bei der Bayerischen Akademie für Erwachsenenbildung im Sport, Tel: 089-15702-219.


HINWEIS:

Die nachfolgend aufgeführten Kurse sind anerkannt zur Verlängerung folgender Lizenzen:

A - Lizenz und J-Lizenz des BLSV bzw. der BSJ
F-Lizenz „Turnen“ des Bayerischen Turnverbandes

Achtung: Zusatzausbildungen, wie „Aerobic“, „Gymnastik und Tanz“ und „Kinderturnen“ sowie weitere F-Lizenzen der Fachverbände können nicht verlängert werden.



Bei Lehrgängen mit der Kennzeichnung  ist die Verlängerung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT sowie die Verlängerung der Zusatzausbildungen „S“ (Sport für Ältere) und „P“ (Prävention) möglich.

Trilogie: Locker sein macht stark! Teil I - Becken/Bein/Hüfte



Kurs: **12007**

Termin: **27.-28.01.2007**

Ort: 83714 **Miesbach**

Beschreibung des Kurses auf Seite 12

Leitung: **Eva Braunstorfinger**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S *, P **, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

Entspannte Schultern und gelöster Nacken



Kurs: **22007**

Termin: **24.-25.02.2007**

Ort: 82140 **Esting**

Ein wirksames und phantasievolles Fitnessprogramm für den gesamten Körper. Besondere Beachtung wird vor allem den Schultern und dem Nacken geschenkt! Fließende Dehnungen, Körperwahrnehmung- und mentale Fitnessübungen. Imaginationstraining mit Physiobändern.

Bitte Badetuch, warme Socken, Notizblock und Sportschuhe für's Freie mitbringen!

Leitung: **Peter Flühr**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S *, P **, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

Wunderwerk Wirbelsäule - Beckenboden - Bauch



Kurs: **32007**

Termin: **10.-11.03.2007**

Ort: 85622 **Feldkirchen**

Die Wirbelsäule, wichtigste „Energie-Autobahn“ des Körpers, sowie der Beckenboden als zentrierte Körpermitte, werden leider viel zu oft vernachlässigt. Sinn des Wirbelsäulentrainings ist es, die Beweglichkeit des Körpers, besonders der Wirbelsäule und des Beckenbodens, zu erhalten, sowie die Haltemuskulatur zu aktivieren und zu kräftigen. Durch eine bewusste und spürbare Körperschulung wird die beste Voraussetzung geschaffen, den Körper ins Gleichgewicht zu bringen und sich in ihm wohl zu fühlen. Die Balance zur Anspannung erfolgt durch die Entspannung mit unterschiedlichen Techniken.

Bitte warme Kleidung für die Entspannung mitbringen!

Leitung: **Claudia Knoblach**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S *, P **, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

FORTBILDUNGEN



Aktiv bleiben im Alter

Kurs: **42007**

Termin: **17.-18.03.2007**

Ort: 85276 **Pfaffenhofen**

Funktionsgymnastik mit Kleingeräten, Stretching für Senioren, Walking und Nordic-Walking für Senioren, Geschicklichkeits- und Gleichgewichtstraining, Wahrnehmung - Atmung - Entspannung, seniorenorientierte Wassergymnastik.
Bitte Sportkleidung, auch für´s Freie, und nach Möglichkeit Walkingstöcke und Pulsuhr mitbringen!

Leitung: **Dagmar Gunkzl-Kufer, Dr. Ulrike Wittmann**
verlängerbare Zusatzausbildungen: S *, P **, + „Sport pro Gesundheit“
Gebühr: 30,00 €

Aerobic mit tänzerischen Elementen

Kurs: **52007**

Termin: **24.-25.03.2007**

Ort: 85391 **Allershausen**

Für alle, die Aerobic mit Tanz verbinden möchten, ohne das Bewusstsein der Teilnehmer konkret auf eines von beiden auszurichten. Lerninhalte sind im Wesentlichen: Spaß an der Musik, Bewegungsintensität, keine komplizierten Choreographien, easy Breakdown.

Leitung: **Daniela Gewalt**
Gebühr: 30,00 €



Trilogie: Locker sein macht stark!

Beschreibung der Trilogie:

Die aufrechte Körperhaltung ist der entscheidende Schritt in der Entwicklung des Menschen. Die Schultern, Arme und Hände erreichen differenzierte Fertigkeiten sowie eine statische und dynamische Neuordnung der Funktionalität von vor allem folgenden wichtigen Körperabschnitten wie Becken/Bein/Hüfte (Teil I), Knie mit Ober- und Unterschenkeln (Teil II), Halswirbelsäule/Schultern/Nacken (Teil III). Eine gelöste Körperhaltung und ein natürliches Gangbild (Gangschule) sind natürlich Voraussetzung für die muskuläre Balance dieser Körperabschnitte.

Deshalb sind Kenntnisse der Rückenschule von Vorteil. Die Rückenschule wird in diesem Zusammenhang auch noch einmal in ihren wichtigsten Aspekten mit den begleitenden Übungen, jeweils in Teil I, Teil II und Teil III, wiederholt!

Diese drei Hauptthemen mit ihrer Anatomie, den physiologischen Aspekten sowie häufige Unfall- und Krankheitsbilder im Verein werden wir eingehend für die Stundenbilder im Verein erlernen, erfahren, trainieren und verstehen lernen.

Ein Lehrgangsmo­dell mit viel Praxis, aber auch verständliche Theorie zur Spezialisierung im Umgang für alle Übungsleiter, und vor allem mit den Inhalten:

Seniorentaining, Präventivtraining, Rehasport, Wirbelsäulentraining, Problemzonen, Kinder- und Haltungsturnen, Behindertensport, Gesundheitsgruppen aller Arten.

Keine Angst, das Programm ist klar verständlich.

Die Kursleiterin bereitet eigens hierfür ein umfangreiches, aber einfach umsetzbares, Skript vor - mit effektivem Inhalt anstatt mystifizierender Fachausdrücke. Es wird alle praktischen Übungen sowie Hintergrundwissen beinhalten.

Entspannungsübungen, lustige Gruppentänze und heiße Diskussionen zu den einzelnen Themen werden das Programm abwechslungsreich und locker gestalten.

Kurse:



Teil I - Becken/Bein/Hüfte Termin: **27. - 28.01.2007**
Kurs: **12007** Ort: 83714 **Miesbach**
Gebühr: 30.--€

Teil II -Knie mit Ober-und Unterschenkeln Termin: **24. - 25.03.2007**
Kurs: **62007** Ort: 83339 **Chieming**
Gebühr: 30.-- €

Teil III -Halswirbelsäule/Schultern/Nacken Termin: **10.-11.11.2007**
Kurs: **392007** Ort: 83377 **Vachendorf**
Gebühr: 30.-- €

Die Kurse sind in sich abgeschlossene Themen, die zusammen aber auch getrennt voneinander besucht werden können.

Bitte feste Hallenturnschuhe, evt. Gymnastikmatte, Schreibzeug mit Buntstiften und Neugierde mitbringen!

Leitung: **Eva Braunstorfinger**
verlängerbare Zusatzausbildungen: S *, P **, + „Sport pro Gesundheit“

FORTBILDUNGEN



Senioren in Bewegung

Kurs: **82007**

Termin: **21.-22.04.2007**

Ort: 81379 **München**

Körperlich und geistig fit durch kreatives Ausdauertraining, Koordination- und Gleichgewichtsschulung, Kräftigung, Wahrnehmung und einfache Formen und Formen aus dem Qigong.

Bitte auch Schuhe/Bekleidung für Nordic Walking mitbringen!

Leitung: **Micky Luckner, Gabi Bastian, Bärbel Wahl, Doris Sieber**
verlängerbare Zusatzausbildungen: S *, P **, + „Sport pro Gesundheit“
Gebühr: 30,00 €



Fitness testen, planen und trainieren

Kurs: **92007**

Termin: **28.-29.04.2007**

Ort: 85084 **Reichertshofen**

Es ist wichtig, Kenntnisse über die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten von TN in Gesundheitssportkursen zu haben. Dazu muss man wissen, wie man sie testet, plant und dann trainiert. Die ÜL werden angeleitet, Fitness-Checks durchzuführen und auszuwerten (differenzierte Muskeltests und weitere Formen von Eingangs-Checks und Re-Tests)- das Training dementsprechend zu planen und durchzuführen. Der „Deutschland bewegt sich“-Test und andere werden konkret vorgestellt - Fitness-Zirkel (für Kondition und Koordination) werden durchgeführt.

Bitte Sportschuhe und Sportkleidung für drinnen und draußen mitbringen!

Leitung: **Petra Walter, Andrea Remuta, Klaus Remuta**
verlängerbare Zusatzausbildungen: S *, P **, + „Sport pro Gesundheit“
Gebühr: 30,00 €

Ausdauer & Fitness



Kurs: **102007**

Termin: **05.-06.05.2007**

Ort: 84419 **Schwindegg**

Leistungsdiagnostik mit „Laktat-Messung“, Leistungsdiagnostik über „Conconi-Test“ und „B-A-S-Ko-K-Test“, optimale Herzfrequenz-Analyse für Jedermann, praktische Anwendung in der Turnhalle.

So wie unsere Fußball-Nationalmannschaft in ihrer WM-Vorbereitung getestet wurde, so können diese Leistungstests auch für jede Gruppe im Breiten- und Gesundheitssport angewendet werden.

Bitte Schuhe und Kleidung für´s Freie mitbringen (Laufausrüstung!)

Verbindliche Anmeldung für den Lactat-Test. Dafür wird vor Ort ein zusätzlicher Eigenanteil von 10.--€ pro Person erhoben.

Leitung: **Christian Koch**

verlängerbare Zusatzausbildungen: P **, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

Hip und Fit

Kurs: **112007**

Termin: **05.-06.05.2007**

Ort: 85256 **Vierkirchen**

Spielerisch zur Kondition, motivierende Spiele einmal anders, Krafraum/ Erlebnisraum Turnhalle, vielseitige Koordinationsschulung, Bewegungskünste für Anfänger.

Bitte Schuhe und Kleidung auch für´s Freie mitbringen!

Leitung: **Evy Sommerlade, Joachim Werner**

Gebühr: 30,00 €

Hip Hop Dance School

Kurs: **122007**

Termin: **12.-13.05.2007**

Ort: 85391 **Allershausen**

Tanzen ist Fitness für Körper, Geist und Seele, Didaktik und Modifikationen für ein intensives Körperbewusstsein, Steigerung der Ausstrahlung, Motivation einen neuen/alten Trend zu intensivieren.

Dance Style wie z.B. Hip Hop, Jazz, Funk, Street-Dance werden analysiert und trainiert.

Tanzschuhe sind nicht erforderlich!

Leitung: **Daniela Gewalt**

Gebühr: 30,00 €



Einführung Emotional Moves / Rücken Trainer Start Up

Kurs: **132007**

Termin: **12.-13.05.2007**

Ort: 85570 **Ottenhofen**

SA: EINFÜHRUNG IN EMOTIONAL MOVES

Harmonie trifft auf Energie, Eleganz verbindet sich mit Geschmeidigkeit: In diesem Programm verschmelzen asiatische Bewegungstechniken mit westlichen Workoutformen. Moves aus dem Ballett, Pilates, Tai Chi, Yoga und dem klassischen Bodytraining sind zu einem Bewegungsfluss verbunden, der von entspannender Musik untermalt wird. So werden sanftes Muskeltraining, Fettverbrennung und Dehnungsübungen zu einem Erlebnis für Körper, Geist und Seele.

Das Programm wurde ursprünglich für die Fernsehreihe Telegym entwickelt und läuft seit Oktober 2003 erfolgreich in den dritten Programmen in ganz Europa.

SO: RÜCKENTRAINER START UP

Rückenschmerzen und Wirbelsäulenbeschwerden gehören zu den häufigsten orthopädischen Problemen unserer „zivilisierten“ Welt. In 75% der Fälle kann man keinen genauen Grund dafür nennen.

Diese unspezifischen Schmerzen deuten jedoch darauf hin, dass es oft an unserer durch Bewegungsarmut, Fehlernährung und negativen Stress gekennzeichneten Lebensweise liegt. Das Rückentraining dient zur Erhaltung, Verbesserung und Wiederherstellung der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Dieser 1-Tagesworkshop ermöglicht Ihnen den Einstieg in Theorie und Praxis des rücken-spezifischen Trainings.

Bitte Kleidung zum Wechseln, wärmende Kleidung zum Überziehen, Schreibmaterial mitnehmen!

Leitung: **SA: Heiko Czichoschewski, SO: Carolin Schrickler**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S*, P **, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €



Beweglichkeitstraining & Möglichkeiten des Fatburnings

Kurs: **152007**

Termin: **19.-20.05.2007**

Ort: 82140 **Esting**

Was ist Beweglichkeit, wie kann Beweglichkeit vergrößert werden? Stretching, Alternatives zum Dehnen, Bewegungen und Beweglichkeit. Theorie und Praxis des Fatburnings, praktische Tipps, wie man verschiedene Altersgruppen an dieses Thema heranzuführt.

Bitte Sportschuhe, dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen!

Leitung: **Klaus Popp, Babsi Maier**
verlängerbare Zusatzausbildungen: S*, P **, + „Sport pro Gesundheit“
Gebühr: 30,00 €

Pilates, Stretching & Entspannung



Kurs: **162007** Termin: **19.-20.05.2007**
Ort: 85435 **Erding**

Einführung in die Pilatestechnik (Übungen mit Variationen, Anatomie der beanspruchten Muskulatur); Funktionelles Dehnen (Anatomie der zu dehnenden Muskulatur); Grundlegendes zum Entspannungstraining und kurze Entspannung zum Schluss.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Leitung: **Nia Leitner**
verlängerbare Zusatzausbildungen: S*, P **, + „Sport pro Gesundheit“
Gebühr: 30,00 €

Nordic-Walking - die Basics & Nordic Walking für Fortgeschrittene



Kurs: **182007** Termin: **16.-17.06.2007**
Ort: 83629 **Weyarn**

Die Teilnehmer lernen in dieser Fortbildung die richtige Nordic-Walking-Technik und sollen befähigt werden, auf der Basis sportmedizinischer und trainings-wissenschaftlicher Grundlagen ein zielgerechtes Nordic-Walking-Training durchzuführen. Neben Tipps zur Regelung und Steuerung des Trainings werden auch Walking-Varianten, kleine Spiele im NW und ergänzende Kraft- und Dehnungsübungen angesprochen.
Bitte mitbringen: regenfeste Kleidung, Sportschuhe für draußen und drinnen, Sportkleidung, Nordic-Walking-Stöcke und Pulsuhren (wenn vorhanden), Isomatte!

Leitung: **Petra Walter, Andrea Remuta, Klaus Remuta**
verlängerbare Zusatzausbildungen: S*, P **, + „Sport pro Gesundheit“
Gebühr: 30,00 €

FORTBILDUNGEN



Dance, Dance, Dance!

Kurs: **192007**

Termin: **23.-24.06.2007**

Ort: 85540 **Haar**

Einführung in Jazztanz, Warm up aus dem Jazztanz und Erarbeiten einer kurzen Comby sind die Schwerpunkte dieses „Dance“-Wochenendes. Auch für Herren geeignet!
Bitte leichte (evtl. Tanzschuhe) und feste Turnschuhe, Kleidung zum Wechseln und bequeme, warme Kleidung für die Entspannung mitbringen!

Leitung: **Nia Leitner**

Gebühr: 30,00 €



Pilates basic + Swing It! Trainieren mit dem Flexi-bar

Kurs: **202007**

Termin: **30.06.-01.07.2007**

Ort: 84435 **Lengdorf**

SA: Es werden die technischen und inhaltlichen Grundlagen von Pilates vermittelt. In Theorie und Praxis werden die Techniken der Anspannung und Atmung gelernt und geübt. alle Basisübungen werden erlernt. Ziel des Kurses ist es, ein Gespür für Pilates zu bekommen und vor allem zu lernen, Fehlhaltungen zu sehen und diese korrigieren zu können.

SO: Es wird in Theorie und Praxis die Arbeit mit dem Schwingstab vermittelt. Verschiedene Stundenbilder (Wirbelsäulengymnastik, Senior fit oder als mittleres bis hartes Workout) werden vorgestellt. Sehr viele praktische Übungen werden vorgestellt.

Bitte 1-2 Handtücher, Kleidung zum Wechseln, warme Kleidung für Entspannungsphasen, eigene Gymnastikmatte und Getränke mitbringen!

Leitung: **Ina Hertel-Keßler**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S*, P **, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

Beachvolleyball - Einführung in Technik und Spiel

Kurs: **212007**

Termin: **30.06.-01.07.2007**

Ort: 80939 **München**

Spiel- und Übungsformen, Technik-, Taktikschulung, Beachvolleyball-Regeln.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt!

Bitte entsprechende Kleidung mitnehmen!

Leitung: **Lehrteam des Bayerischen Volleyball-Verbandes**

Gebühr: 30,00 €

Wirbel in Balance + Ganzkörper-Workout



Kurs: **222007**

Termin: **07.-08.07.2007**

Ort: 85244 **Röhrmoos**

Die etwas andere Wirbelsäulenstunde - Funktionelle Gymnastik, Körperbalance, die Tiefenmuskulatur u.a. stehen im Mittelpunkt.

Unterrichtsbeispiele mit vielfältigen Geräten, wie Theraband, Pezzibällen, Pilatesbällen u.a. vertiefen die Lernziele.

Bitte Gymnastikmatte, Aerobicshuhe, Socken und Handtuch groß und klein mitbringen!

Leitung: **Petra Silberbauer**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S*, P **, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

ANMELDUNG



Allgemeine Hinweise

Die **Anmeldung** zu den Kursen muss **schriftlich** (Mail, Fax oder Post) mit der Bestätigung des Vereins erfolgen.

Bei Übungsleiterausbildungslehrgängen können in der Regel nur zwei Teilnehmer pro Verein berücksichtigt werden.

Nach Eingang der vollständigen Anmeldeunterlagen senden wir Ihnen eine **Anmeldebestätigung** zu.
Bitte überweisen Sie die **Kursgebühr bis spätestens vier Wochen vor Kursbeginn**.

Eine **verbindliche Reservierung** des Kursplatzes erfolgt erst **nach Eingang der Zahlung**.

Ist die Zahlung der Kursgebühr nicht vier Wochen vor Kursbeginn bei uns eingegangen, werden die Interessenten der Warteliste zum Kurs eingeladen.

Für Verpflegung und ggf. Übernachtung haben die Teilnehmer selbst zu sorgen (sofern nicht anders ausgeschrieben).

Rücktritt

Ein **Rücktritt** kann **nur schriftlich** (Mail, Fax oder Post) **unter Angabe der Bankverbindung** erfolgen.

Erfolgt der Rücktritt **bis vier Wochen vor Kursbeginn** wird eine **Bearbeitungsgebühr von 10.--Euro** einbehalten.

Ein **Rücktritt nach erfolgter Einladung** hat die **Einbehaltung der Kursgebühr** zur Folge. Eine **Rückerstattung** der Kursgebühr ist **nur in begründeten Ausnahmefällen** (z.B. unter Vorlage eines ärztlichen Attestes), abzüglich einer **Bearbeitungsgebühr von 15.-- Euro**, möglich.

Alle Vereinsmitglieder genießen im Rahmen der ARAG-Sportversicherung Versicherungsschutz. Der Sportbezirk Oberbayern im BLSV behält sich vor, Maßnahmen aufgrund ungenügender Teilnehmerzahl oder anderer Umstände abzusagen.
Ebenfalls sind Termin- und Ortsänderungen gegenüber der Ausschreibung möglich.

Alle aktuellen Informationen (Meldestand, Termin- und Ortsangaben) entnehmen Sie bitte unserer Homepage:
www.blsv-obb.de

Bitte pro Teilnehmer und Kurs jeweils ein Meldeformular ausfüllen und
einsenden an:

Bayerischer Landes-Sportverband
Bezirk Oberbayern
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München
per Fax: 089-15702-212

Anmeldung im Internet unter: www.blsv-obb.de

Name, Vorname:
Strasse:
PLZ und Ort:
Geburtsdatum:
Telefon tagsüber:
mail:
Verein:
Tätigkeit (Sportart/Funktion):

Mit der nachfolgenden Unterschrift erkläre ich mich mit der Weitergabe meiner Daten
im Rahmen der Lehrgangsabwicklung und mit den Anmelde- und Rücktritts-
bestimmungen einverstanden.

Datum

Unterschrift

ANMELDUNG



Ich möchte mich gerne anmelden zu:

Kurs-Nr: _____ **Termin:** _____ **Ort:** _____

Kursbezeichnung: _____

Falls dieser Kurs voll belegt ist, wähle ich stattdessen:

Kurs-Nr: _____ **Termin:** _____ **Ort:** _____

Kursbezeichnung: _____

Ich benötige den Kurs zur Verlängerung meiner ÜL-Lizenz (bitte ankreuzen):

ja nein

Lizenznummer: BY _____ gültig bis: _____

A-Lizenz J-Lizenz F-Lizenz „Turnen“

Bitte beachten Sie, dass unsere Kurse ausschließlich zur Verlängerung der drei o.g. Lizenzen anerkannt sind. Eine Verlängerung von F-Lizenzen der Fachverbände (außer „Turnen“) und Zusatz- und Schwerpunktausbildungen (z.B. „Aerobic“, „Gymnastik und Tanz“, „Kinderturnen“) ist nicht möglich.

Vereinsbestätigung

Hiermit bestätigen wir, dass Herr/Frau _____
in unserem Verein Mitglied ist und als Übungsleiter/in tätig ist.

Datum

Unterschrift der Abteilungsleitung/Vereinsführung
Vereinsstempel

Bitte pro Teilnehmer und Kurs jeweils ein Meldeformular ausfüllen und
einsenden an:

Bayerischer Landes-Sportverband
Bezirk Oberbayern
Postfach 500120
80971 München
per Fax: 089-15702-212

Anmeldung im Internet unter: www.blsv-obb.de

Name, Vorname:
Strasse:
PLZ und Ort:
Geburtsdatum:
Telefon tagsüber:
mail:
Verein:
Tätigkeit (Sportart/Funktion):

Mit der nachfolgenden Unterschrift erkläre ich mich mit der Weitergabe meiner Daten
im Rahmen der Lehrgangsabwicklung und mit den Anmelde- und Rücktritts-
bestimmungen einverstanden.

Datum

Unterschrift

ANMELDUNG



Ich möchte mich gerne anmelden zu:

Kurs-Nr: _____ **Termin:** _____ **Ort:** _____

Kursbezeichnung: _____

Falls dieser Kurs voll belegt ist, wähle ich stattdessen:

Kurs-Nr: _____ **Termin:** _____ **Ort:** _____

Kursbezeichnung: _____

Ich benötige den Kurs zur Verlängerung meiner ÜL-Lizenz (bitte ankreuzen):

ja nein

Lizenznummer: BY _____ gültig bis: _____

A-Lizenz J-Lizenz F-Lizenz „Turnen“

Bitte beachten Sie, dass unsere Kurse ausschließlich zur Verlängerung der drei o.g. Lizenzen anerkannt sind. Eine Verlängerung von F-Lizenzen der Fachverbände (außer „Turnen“) und Zusatz- und Schwerpunktausbildungen (z.B. „Aerobic“, „Gymnastik und Tanz“, „Kinderturnen“) ist nicht möglich.

Vereinsbestätigung

Hiermit bestätigen wir, dass Herr/Frau _____
in unserem Verein Mitglied ist und als Übungsleiter/in tätig ist.

Datum

Unterschrift der Abteilungsleitung/Vereinsführung
Vereinsstempel

Fitness & Prävention



Kurs: **242007** Termin: **15.-16.09.2007**

Ort: 82266 **Inning am Ammersee**

Hintergrundwissen zu „alten“ und „neuen“ Übungen, praktische Umsetzung mit gezielten Übungseinheiten, Fitnesstraining in der Turnhalle, aber mit Pfiff, Schwerpunkt „Koordination“ im Circuittraining.

Leitung: **Christian Koch**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S*, P **, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

Power Walking & effektives Bodystyling



Kurs: **252007** Termin: **15.-16.09.2007**

Ort: 85622 **Feldkirchen**

Walking: Verschiedene Variationen des Walking (Intervall und Circuit), Techniktraining und Leistungskontrolle werden gezeigt.

Effektives Bodystyling: bekannte Übungen in neuen Variationen, Verwendung von Hilfsmitteln und interessante Stundengestaltung sind die Schwerpunkte.

Bitte Handgewichte und Sportkleidung auch für´s Freie mitbringen!

Leitung: **Tanja Krodel, Carolin Schrickler**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S*, P **, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

Bollywood Dance: Tanz, Choreographien - Grundlagen und Technik

Kurs: **262007** Termin: **22.-23.09.2007**

Ort: 85435 **Erding**

Bollywood Dance: der Tanz aus den farbenfrohen populären indischen Filmen! Im Bollywood Tanz findet man Elemente aus dem klassischen indischen Tanz, orientalischen Tanz, Salsa, Ballett, Hip Hop und Jazz Dance. Wir wollen erst mit Grundlagen und Techniken der einzelnen Tanzstile beginnen und dann zu Choreographien übergehen. Choreographien mit schriftlicher Ausarbeitung und Möglichkeit des Videofilms.

Bitte Tanzschläppchen oder Socken, Turnschuhe und bunte Tücher mitbringen!

Leitung: **Claudia Ellert**

Gebühr: 30,00 €



Pilates und Taiji Qigong

Kurs: **272007**

Termin: **22.-23.09.2007**

Ort: 85622 **Feldkirchen**

SA: Bei der Einführung und Vermittlung der Grundbegriffe von Pilates wird beim Erlernen der wichtigsten Grundübungen vor allem auf die richtige Ausführung geachtet.

SO: Mit den entspannenden und vitalisierenden Übungen des Taiji und Qigong tauchen Sie in die fernöstlichen Bewegungskünste ein: effektive sowie einfache Bewegungsformen, variantenreiche Atemübungen, stilles Qigong, Augenqigong und Achtsamkeitsübungen um zur Ruhe zu kommen, Kraft zu tanken und die Mitte zu finden.

Bitte Handtuch und kleine Decke mitbringen !

Leitung: **Ina Hertel-Keßler, Doris Huber**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S*, P **, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €



Balance - dem Gleichgewicht auf der Spur

Kurs: **282007**

Termin: **29.-30.09.2007**

Ort: 85107 **Baar-Ebenhausen**

Durch differenzierte Gleichgewichtsübungen auf verschiedenen Untergründen wird die Balance geschult. Durch Einbeziehung von Bällen, Therabändern und anderen Kleingeräten, sowie Reaktionsübungen ergeben sich vielfältige Übungsanregungen für die Praxis. Aber auch das innere Gleichgewicht soll nicht zu kurz kommen: ausgleichende Entspannungsmethoden runden den Lehrgang ab.

Leitung: **Petra Walter, Andrea Remuta, Klaus Remuta**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S*, P **, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €



Prävention mit Pfiff

Kurs: **292007**

Termin: **06.-07.10.2007**

Ort: 85560 **Ebersberg**

Rückentraining mit Kleingeräten, Ausdauerschulung mit Walking und Nordic-Walking, Entspannen und Bewegen, Stretching - immer noch ein Thema! Aquamix.

Bitte Badesachen, Schuhe und Kleidung auch für 's Freie und nach Möglichkeit Pezziball, Walkingstöcke und Pulsuhr mitbringen!

Leitung: **Dagmar Gunzl-Kufer, Dr. Ulrike Wittmann**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S*, P **, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

Das „rundum“ Fitnesspaket für den Winter



Kurs: **302007**

Termin: **06.-07.10.2007**

Ort: 82386 **Huglfing**

Skigymnastik, Training mit Kleingeräten, variantenreiches Circuittraining, Ausdauer in der Halle, Pulsen, Stretching, Entspannung.
Falls vorhanden, bitte Pulsuhr mitbringen!

Leitung: **Monika und Hartmut Nienaber**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S*, P **, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

Abenteuer- und Bewegungsraum Turnhalle

Kurs: **312007**

Termin: **06.-07.10.2007**

Ort: 85049 **Ingolstadt**

Kreative Erarbeitung von Spielen im Bereich Auflockerung, Sensibilisierung, Kooperation, Wettkampf, Gruppen, Vertrauen. Das Seil: Spiele, Gymnastik, Sprünge allein, zu zweit und in Gruppen und vieles mehr. Abenteuersport in der Halle unter Einbeziehung gängiger Großgeräte, Bewegungslandschaften, Bewegungsparcours.

Leitung: **Josef Glatt-Eipert, Christiane Brehm-Hohberg**

Gebühr: 30,00 €

Basic Aerobic, Step and More

Kurs: **322007**

Termin: **13.-14.10.2007**

Ort: 85435 **Erding**

Aufbau einer Aerobic- und Step-Stunde, Choreographien für Anfänger, Aerobic-/Step-Grundschrte und Technikschrung, Erarbeiten einfacher Choreographien im Aerobic und Step, Arbeit mit der Musik, Step in Bodystyling- und Stretchingstunden.
Bitte Aerobic-Schuhe, Handtuch, evtl. Kleidung zum Wechseln und Schreibsachen mitbringen!

Leitung: **Susanne Beer-Gattermeyer, Claudia Groß**

Gebühr: 30,00 €

Training für alle „BallSportler“!

Kurs: **332007**

Termin: **13.-14.10.2007**

Ort: 85354 **Freising**

Auf- und Abwärmtraining für Mannschaften, Zirkeltraining mit den Schwerpunkten aus Basketball, Volleyball, Handball und Fußball. Schnelligkeit, Reaktion und Kraftausdauer für das Team, Dehnungs- und Lockerungseinheiten als Ausgleich.

Leitung: **Christian Koch**

verlängerbare Zusatzausbildung: P **

Gebühr: 30,00 €

Step, FitYoga & Dance

Kurs: **342007**

Termin: **13.-14.10.2007**

Ort: 85354 **Freising**

Es erwarten Sie neue Ideen im Dance/House und Step für Fortgeschrittene. Analyse der Choreographien bzw. Aufbaumethoden und Erarbeiten eines Blockes in Teamwork, sowie Elemente aus dem PowerVit Yoga.

Bitte Gymnastikmatte und warme Kleidung für Entspannung mitbringen!

Leitung: **Elfi Wimmer, Rosi Sternke**

Gebühr: 30,00 €



Attraktive Wirbelsäulengymnastik - Stretch&Relax - Beckenboden/Bauch

Kurs: **352007**

Termin: **20.-21.10.2007**

Ort: 85072 **Eichstätt**

Klärung Zusammenhang zwischen Wirbelsäulengymnastik/Stretch&Relax/Beckenboden, warum das eine ohne das andere nicht sinnvoll ist! Übungen zur Kräftigung/Mobilisierung der Wirbelsäule, WS-spezifische Stretching-/Relaxübungen, Übungen für Beckenboden/Bauch.
Bitte ein großes Handtuch und Gymnastikmatte mitbringen!

Leitung: **Claudia Schneider**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S*, P **, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

Fitnessstudio Sporthalle



Kurs: **362007**

Termin: **20.-21.10.2007**

Ort: 81739 **München**

Die Sporthalle bietet unzählige Möglichkeiten kreativ ein intensives Training à la Fitnessstudio zu gestalten. Es werden verschiedenste Varianten für leistungsstarke Sportler, für „Otto-Normalverbraucher“ und für Teilnehmer mit orthopädischen Problemen aufgezeigt und gemeinsam erarbeitet. Es erwartet Euch eine bunte Mischung aus Praxis und Theorie.

Leitung: **Micky Luckner, Gabi Bastian, Bärbel Wahl, Doris Sieber**
verlängerbare Zusatzausbildungen: S*, P **, + „Sport pro Gesundheit“
Gebühr: 30,00 €

Latino Step & Dance - House Dance - „Klassisch“ trainieren

Kurs: **372007**

Termin: **20.-21.10.2007**

Ort: 85256 **Vierkirchen**

SA: Auch Latino-Rhythmen können eine Step- und eine Low-Impact-Stunde begleiten - oder Low-Impact-Schritte werden mit Hip Hop oder Dance-Moves gemixt... Aufbau, Grundschrift-Variationen in Latino- und House-Moves... und zusätzlich zu allen 3 Masterclasses: die Analyse in Theorie!
SO: Einführung in das Training zu klassischer Musik in Verbindung mit Ganzkörperkräftigung und klassischen Elementen aus den Bereichen Workout, Yoga und Pilats.

Bitte feste Turnschuhe und Kleidung zum Wechseln mitbringen!

Leitung: **Rosi Sterneke, Heiko Czichoschweski**
Gebühr: 30,00 €

**Trilogie: Locker sein macht stark! Teil III
Halswirbelsäule/Schultern/Nacken**



Kurs: **392007**

Termin: **10.-11.11.2007**

Ort: 83377 **Vachendorf**

Beschreibung des Kurses auf Seite 12

Leitung: **Eva Braunstorfinger**
verlängerbare Zusatzausbildungen: S *, P **, + „Sport pro Gesundheit“
Gebühr: 30,00 €

Hip Hop Camp

Kurs: **402007**

Termin: **10.-11.11.2007**

Ort: 85540 **Haar**

Dies ist ein sehr praxisorientierter Lehrgang. Neben dem Grundgefühl von Hip Hop werden die Grundschr itte und deren Technik, die Musikstruktur und der Aufbau von Choreographien erklärt und in vielen Praxisübungen umgesetzt. In den Masterclasses erhält jeder die Möglichkeit, seinen Stil und Ausdruck zu finden. Ob man nun Tanzstunden anbieten möchte oder seine Stunden mit tänzerischen Cool downs bereichern möchte, für jeden ist hier etwas dabei!

Voraussetzung ist eine Aerobic-Grundausbildung (insbesondere Umgang mit der Musik).

Bitte Aerobic-Schuhe, Handtuch, evtl. Kleidung zum Wechseln und Schreibsachen mitbringen!

Leitung: **Susanne Beer-Gattermeyer**

Gebühr: 30,00 €

Vielfältiges Fitnessstraining - „Body & Soul“

Kurs: **412007**

Termin: **17.-18.11.2007**

Ort: 84503 **Altötting**

Ausdauer-schulung (Nordic-Walking, Jogging, „Pulsen“), Rhythmus- und Koordinationsschulung im Laufen, Wahrnehmungsschulung, kreative Staffel- und Wettkampfspiele, funktionelles Kräftigen und Dehnen.

Bitte Schuhe und Kleidung für´s Freie, Nordic-Walking-Stöcke und wer kann: bitte Pulsmesser mitnehmen!

Leitung: **Evy Sommerlade, Joachim Werner**

verlängerbare Zusatzausbildungen: S*, P **, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

Wir WIRBELn weiter...



Kurs: **432007**

Termin: **24.-25.11.2007**

Ort: 81739 **München**

Die Wirbelsäule als unsere zentrale Stütze positiv erleben, ihre Stärken entdecken, ihre Warnsignale beachten und Freude an ihrer Bewegung finden. Ganzheitliche Zusammenhänge erkennen, verstehen und durch gezielte Körperwahrnehmung spüren. Gewußt wie- dann geht´s auch richtig mit Power.

Leitung: **Micky Luckner, Gabi Bastian, Bärbel Wahl, Doris Sieber**
verlängerbare Zusatzausbildungen: S*, P **, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

Aerobic-Variationen und Perfect Bodystyling



Kurs: **442007**

Termin: **24.-25.11.2007**

Ort: 82140 **Esting**

Aerobic Variationen: Kreative Gestaltung von Hi/Lo Aerobic Kursen nach verschiedenen Musikstilen, z.B. Riverdance, Latino Moves...Perfect Bodystyling: Kurz-Seminar. Gezieltes Muskeltraining stylt Arme, Brust, Bauch, Beine, Po und Rücken. Übungen (Einzel- und Partnerübungen) ohne Hilfsmittel, sowie mit dem Theraband, Tube und den dazugehörigen Stretching-Übungen.

Wenn möglich: Bitte Theraband und Kleidung zum Wechseln mitnehmen!

Leitung: **Tanja Krodel, Heiko Czichoschewski**
verlängerbare Zusatzausbildungen: S*, P **, + „Sport pro Gesundheit“

Gebühr: 30,00 €

AUSBILDUNGEN



Ausbildung zum Übungsleiter „J“ (Jugend)

Die Bayerische Sportjugend bildet seit über 35 Jahren mit großem Erfolg Mitarbeiter der Vereine zu Übungsleitern aus. Durch die stets aktualisierte 143-stündige Ausbildung wird der Übungsleiter in die Lage versetzt, im Verein modernen Sport für alle Altersklassen anzubieten.

Besonders wird der Übungsleiter für den Kinder- und Jugendsport spezialisiert.

Nach erfolgreichem Abschluss der Prüfung ist der Übungsleiter besonders qualifiziert für:

- die Erteilung von Sportunterricht im Freizeit-, Breitensportbereich sowie in den Disziplinen Turnen, Bewegungskünste, Tanzen, Schwimmen, Leichtathletik, Tischtennis, Badminton und den großen Spielen (Fußball, Volleyball, Handball und Basketball); für weitere Sportarten genügt teilweise eine Zusatzausbildung
- staatlich anerkannte „J“-Lizenz und dadurch finanzielle Förderung
- Planung und Durchführung von Veranstaltungen (Spielfest, Sportabzeichenabnahme, etc.)
- Betreuung von Kindern und Jugendlichen (Ferienlager, Freizeitmaßnahmen)
- Kenntnisse zum Aufbau und Leitung der Jugendorganisation des Sportvereins

Kurs: **71**
Ort: voraus. Kreis Bad Tölz
Termine: **16.03. - 18.03.07**
01.04. - 05.04.07
10.04. - 14.04.07
20.04. - 21.04.07
Gebühr: 150,00 €
(incl. Bearbeitungsgebühr 12 €)

Kurs: **72**
Ort: Pfaffenhofen
Termine: **23.03. - 25.03.07**
01.04. - 05.04.07
10.04. - 14.04.07
27.04. - 28.04.07
Gebühr: 150,00 €
(incl. Bearbeitungsgebühr 12 €)

Kurs: **73**
Ort: Weil/Schongau
Termine: **20.07. - 22.07.07**
30.07. - 03.08.07
06.08. - 10.08.07
14.09. - 15.09.07
Gebühr: 150,00 €
(incl. Bearbeitungsgebühr 12 €)

Kurs: **74**
Ort: Miesbach/Oberhaching
Termine: **19.10. - 21.10.07 M**
29.10. - 02.11.07 M
25.11. - 30.11.07 O
14.12. - 15.12.07 M
Gebühr: 150,00 €
(incl. Bearbeitungsgebühr 12 €)



AUSBILDUNGEN

Voraussetzungen für die Teilnahme an der Ausbildung

- Mitgliedschaft in einem Sportverein, der beim BLSV gemeldet ist
- Vollendung des 16. Lebensjahres zu Beginn der Ausbildung; die Lizenz wird mit Erreichen der Volljährigkeit ausgestellt
- volle Sporttauglichkeit (aktive Teilnahme)
- Nachweis der Ausbildung in Erster-Hilfe über 16 UE (Vollkurs); die Ausbildung darf nicht länger als zwei Jahre zurück liegen
- Nachweis des Sportabzeichens oder gleichwertiger Leistungen (bis zur Prüfung)
- ausreichende Fertigkeiten im Schwimmen

Jeder Teilnehmer erhält nach der Anmeldung eine Anmeldebestätigung und eine Zahlungsaufforderung. Bei begründeter Absage wird ein Teil der Bearbeitungsgebühr (5 €) einbehalten, bei unentschuldigtem Fernbleiben der gesamte Betrag

Leistungen

Durch die besondere staatliche Jugend- bzw. Mitarbeiterförderung bieten wir den Teilnehmern bzw. entsendenden Vereinen neben der Aus- und Weiterbildung folgende Leistungen:

- Unterkunft für die Teilnehmer, die eine weite Anfahrt haben (bei den Fortbildungen 20 € Eigenbeteiligung)
- Zuschuss zur Verpflegung von 7 € pro Essen
- Freistellung von der Arbeit und Rückerstattung von Verdienstaussfall

Zusatzqualifikation: **SPORT IM ELEMENTARBEREICH**

ÜbungsleiterInnen und ErzieherInnen können diesen völlig neu konzipierten Lehrgang über 60 Unterrichtseinheiten besuchen. Der Lehrgang umfasst Inhalte aus den Bereichen Soziologie, Pädagogik, Psychomotorik, Organisation und hat natürlich den Schwerpunkt der Sportpraxis mit Vorschulkindern.

Kurs: **75**
Ort: Marquartstein (Kreis Traunstein)
Termin: **04.05.- 06.05.07 und 17.05.-20.05.07**
Gebühr: 120 €

bsj im BLSV, Bezirk Oberbayern

Tel 089-15702-205 Fax: 089-1595976 geschaeftsstelle@bsj-obb.de
www.bsj-obb.de

FORTBILDUNGEN



Fortbildungen zur LZV für ÜL- „A“-„J“- und „Turnen“

Lizenzen, die 2007 oder 2008 ablaufen, können bei den folgenden Lehrgängen verlängert werden. Soweit noch Plätze frei sind, können auch nichtlizenzierte Übungsleiter teilnehmen.

Toben und Turnen im Vorschulalter

Kurs: **80** Termin: **03. - 04.04.07**

Ort: **Schweitenkirchen**

- Bewegungsbaustelle und Bewegungsgeschichten
- Turnen für die Kleinsten, Laufen und Toben
- Kindergarten und Sportverein, Mutter/Vater-Kind-Turnen

Gebühr: 30,00 €

Kinderbetreuung wird angeboten!



Gesundheitsorientierter Fitnesssport

Kurs: **81** Termin: **05. - 06.05.07**

Ort: **Kreis Ebersberg**

- Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik für Jugendliche?
- Beweglich und trotzdem stabil
- Funktionsgymnastik u. physiologische/anatom. Grundlagen
- Herz-Kreislauf-Belastbarkeit und -training bei Kindern und Jugendlichen
- Entspannung kind- und jugendgerecht
- Gesundheitsangebote aus Asien

Gebühr: 30,00 €

Teamspirit und Abenteuersport

Kurs: **82** Termin: **23. - 24.06.07**

Ort: **Hindelang**

- Führung von Mannschaften
- Entwicklung von Teamspirit und Teamfähigkeit
- Teamprinzipien
- Motivationsformen
- Abenteuer und Vertrauen im Hochseilgarten
- Erlebnispädagogische Übungs- und Spielformen

Gebühr: 50,00 €



FORTBILDUNGEN

Hinführung zum Ausdauersport: Laufen-Schwimmen-Radfahren

Kurs: **83**

Termin: **30.06. - 01.07.07**

Ort: **Miesbach**

- Trainingslehre; die richtige Ernährung
 - Von der Schnitzeljagd zum Querfeldeinrennen
 - Vorbereitung und Durchführung eines Kindertriathlons
 - Kompensationstraining für Ausdauersportler
 - Individuelle Leistungssteuerung mit Puls- und Laktatmessung
- Gebühr: 30,00 €

Sport gegen Entwicklungsauffälligkeiten

Kurs: **84**

Termin: **07. - 08.07.07**

Ort: **Gaißach bei Bad Tölz**

- Entwicklungsverläufe bei gesunden Kindern
 - Neue Sportgeräte in der Psychomotorik
 - Sportpraxis bei, Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom, Bewegungsmangel, Übergewicht, Haltungsschwächen
- Gebühr: 30,00 €



Basics für Übungsleiter -Der Klassiker für Jugendliche

Kurs: **85**

Termin: **22. - 23.09.07**

Ort: **Kreis Dachau**

- Methodische Hinführung zur Taktik der Ballspiele, Werfen und Fangen
 - Turnen und Leichtathletik als Basissportarten
 - Vorbereitung von Sportstunden
 - Methodische Spiel- und Übungsreihen
- Gebühr: 30,00 €

Turnen, Trommeln, Tanzen

Kurs: **86**

Termin: **13. - 14.10.07**

Ort: **Töging**

- Afrikanischer Rhythmus und Rhythmusinstrumente
 - Trommeln und tanzen wie in Südamerika und Afrika
 - Trommeln auf Djemben und Pezzibällen
 - Singen und Tanzen wie in anderen Erdteilen
 - Singen und Tanzen für Kinder, Jugendliche und Junggebliebene
- Gebühr: 30,00 €

bsj im BLSV, Bezirk Oberbayern

Tel 089-15702-205 Fax: 089-1595976 geschaeftsstelle@bsj-obb.de
www.bsj-obb.de

FORTBILDUNGEN



Toben und Turnen im Vorschulalter

Kurs: **87** Termin: **20. - 21.10.07**

Ort: Kreis Fürstfeldbruck

- Bewegungsbaustelle und Bewegungsgeschichten
- Turnen für die Kleinsten, Laufen und Toben
- Kindergarten und Sportverein, Mutter/Vater-Kind-Turnen

Gebühr: 30,00 €

Kinderbetreuung wird angeboten!

Integration aller Kinder und Jugendlicher im Verein - für Trainer, Funktionäre und Organisationsleiter

Kurs: **88** Termin: **10. - 11.11.07**

Ort: **Kreis Rosenheim**

- Interkultureller Sport im Verein - Herausforderung und Chance
- Adäquate Sportangebote
- Interkultureller Selbstcheck im Sportverein
- Kulturelle Besonderheiten und Konsequenzen für Sportanbieter
- Vorstellung verschiedener Projekte und Programme

In Zusammenarbeit mit der Akademie für Erwachsenenbildung, dem BLSV-Programm „Integration durch Sport“ und der Stadt Rosenheim

Gebühr: 30,00 €



Kinder stark machen

Kurs: **89** Termin: **17. - 18.11.07**

Ort: **Oberhausen bei Neuburg**

- Kleine Spiele (Vertrauen, Abenteuer und Erlebnis)
- Ursachen und Entstehung von Sucht, Suchtprävention
- Spiel- und Übungsformen zur Ausdauer, zum Aufwärmen, zur Haltungsschulung und zur Entspannung

In Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale zur gesundheitlichen Aufklärung - Dr. Harald Schmid

Gebühr: 30,00 €



ZUSATZAUSBILDUNG

Zusatzausbildung Sozialarbeit für interessierte Mitarbeiter in den Sportvereinen

„Störenfriede“ in der Jugendgruppe- Verhaltensauffällige Kinder und Jugendliche verstehen und integrieren

Inhalte des Lehrgangs

Formen und Ursachen von Verhaltensauffälligkeiten

- Formen und Ursachen von Verhaltensauffälligkeiten und Aggressivität bei Kindern und Jugendlichen
- Diskussion von Fallbeispielen

Erlebnis- und Spielpädagogik

- Praktische Übungen: „Spiele gegen Aggressionen“
- Entwicklung und Anpassung von Spielregeln
- Erlebnispädagogische Ansätze und Übungen

Sinnvolle Grenzsetzung

- Möglichkeiten zum Umgang mit Grenzüberschreitungen und Aggressionen
- Sinnvolle Beziehungsgestaltung (Umgang mit Nähe und Distanz, Macht und Autorität)
- Praktische Übungen anhand von Fallbeispielen

Soziale Vernetzung

- Vorstellung verschiedener sozialer Institutionen zur Beratung und Vermittlung bei sozialen Problemstellungen mit Gästen aus sozialen Einrichtungen

Jugendgewalt

- gesellschaftliche Aspekte – persönliche Verantwortung
- interkulturelle und geschlechtsspezifische Gesichtspunkte

Schulung Nr. **MSJ-1/2007**: 03./04.03.2007 von 9.00 – 17.00 Uhr

Schulung Nr. **MSJ-2/2007**: 16./17.06.2007 von 09.00 – 17.00 Uhr

Schulung Nr. **MSJ-3/2007**: 29./30.09.2007 von 09.00 – 17.00 Uhr

Schulung Nr. **MSJ-4/2007**: 17./18.11.2007 von 09.00 – 17.00 Uhr

Ort: Städt. Sportschule an der Memeler Straße 53, 81927 München

Die Teilnahme berechtigt zur Verlängerung der Übungsleiter-J- und A-Lizenz, Turnen, Behindertensport, Geistig-Behindertensport, Rollstuhlsport und der Jugendleitercard (Juleica) für München-Stadt. Zudem erkennen der Bayerische Handball-Verband und der Bayerische Judoverband jeweils zehn Stunden auf die Fachübungsleiterfortbildungen Handball/Jugend bzw. Judo(Breitensport) an.
Kosten: 15 € incl. Mittagessen, Lehrgangsmaterialien

Informationen und Anmeldung bei:

Münchner Sportjugend, Ressort Aus- und Weiterbildung
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München
Tel. 089-15702-206 Fax -204 info@msj.de www.msj.de

AUSBILDUNGEN



Nachfolgend sind die Lehrgänge aufgeführt, die die Bayerische Akademie für Erwachsenenbildung im Sport 2007 in Oberbayern anbietet.

Ihre Lehrgangsanmeldung senden Sie bitte direkt an die Akademie (Adresse siehe unten).

Übungsleiter-A-Ausbildung (1. Lizenzstufe)

Termine: **13. 04. – 20.04.07**
und 06.05. – 12.05.07

Ort: Sportschule Oberhaching
Gebühr: € 295,--
incl. Lehrgangsgebühr, Ausbildungs-
unterlagen, Vollpension und Über-
nachtung
(keine Ermäßigung bzw. Rückzahlung
bei Nichtinanspruchnahme)

Übungsleiter-A-Ausbildung (1. Lizenzstufe) 45 plus (für TN ab 45 Jahre)

Termine: **21.09. - 05.10.07**
und 27.10. - 28.10.07

Ort: Sportschule Oberhaching
Gebühr: € 295,--
incl. Lehrgangsgebühr, Ausbildungs-
unterlagen, Vollpension und Über-
nachtung
(keine Ermäßigung bzw. Rückzahlung
bei Nichtinanspruchnahme)

Voraussetzungen für die Zulassung zur Übungsleiterausbildung:

- eingezahlte Lehrgangsgebühr
- ausreichende Fertigkeiten im Schwimmen
- Erste-Hilfe-Ausbildung (mindestens 16 UE- nicht älter als 2 Jahre)
- Vollendetes 17. Lebensjahr
(der Ausweis wird erst mit dem 18. Lebensjahr ausgehändigt)
- Mitglied in einem dem BLSV angegliederten Sportverein
- Volle Sporttauglichkeit

ÜL-Zusatzausbildung „Sport für Ältere“ (Senioren-sport)

Senioren-sport im Verein bedeutet nicht nur Sporttreiben unter gesundheitlichen Aspekten, sondern auch die Vermittlung von Erlebnissen, Erfahrungen, Freude an der Bewegung und vieles andere mehr. Ziele der Ausbildung sind u.a. Grundsätze für die Arbeit mit der Zielgruppe „Ältere“ und deren Auswirkungen auf die Gestaltung von Sportangeboten kennen zu lernen, Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten bei der Gestaltung von Senioren-sportangeboten zu erwerben, und manches mehr.

Termin: **25.11. – 30.11.07**

Ort: Sportschule Oberhaching
Gebühr: € 195,– (inkl. Übernachtung)

Teilnahmevoraussetzung ist eine gültige 1. Lizenzstufe (ÜL-„A“, „-J“ oder „-F“).

ÜL-Zusatzausbildung „Prävention“

Teilnahmevoraussetzung ist eine gültige 1. Lizenzstufe (ÜL-„A“, „-J“ oder „-F“).

Allgemeine Information

Der Gesamtumfang der Ausbildung beträgt 60 Unterrichtseinheiten (UE) und setzt sich wie folgt zusammen:

30 UE Basis-Ausbildung und **30 UE Profil-Ausbildung**

Die Basis-Ausbildung ist immer identisch, die Profile unterscheiden sich nach folgenden Inhalten:

„Haltung und Bewegung“ (Basis mit Profil - insgesamt 60 UE)

Inhalte: Funktionelle Anatomie, Pathologie der Wirbelsäule; funktionelle Gymnastik; rückengerechtes Alltagsverhalten; Körperwahrnehmung; muskuläre Dysbalancen und Muskelfunktionstest; Beckenbodentraining;

Termin: **05.03. - 11.03.07**

Ort: Sportschule Oberhaching

Gebühr: € 245,— (inkl. ÜN, Verpflegung, Lehrgangsunterlagen)

„Herz-Kreislauf-Training“ (Basis mit Profil - insgesamt 60 UE)

Inhalte: Risikofaktoren und Zivilisationskrankheiten; funktionelle Gymnastik; verschiedene Formen des Ausdauertrainings; Geh- und Laufschule; Walking und Nordic-Walking; Ausdauerzirkel und -tests; spielerisches Herz-Kreislauf-Training; Entspannung;

Termin: **18.06. - 24.06.07**

Ort: Sportschule Oberhaching

Gebühr: € 245,— (inkl. ÜN, Verpflegung, Lehrgangsunterlagen)

Weiteres Angebot: ein entsprechendes Profil mit 30 UE

(Voraussetzung: eine abgeschlossene Zusatzausbildung „Prävention“)

Profil: **„Haltung und Bewegung“**

Termin: **19.06. - 21.06.07**

Ort: Sportschule Oberhaching

Gebühr: € 155,— (inkl. ÜN, Verpflegung, Lehrgangsunterlagen)

Profil: **„Herz-Kreislauf“**

Termin: **10.07.- 12.07.07**

Ort: Sportschule Oberhaching

Gebühr: € 155,— (inkl. ÜN, Verpflegung, Lehrgangsunterlagen)

Profil: **„Entspannung“**

Termin: **15.09.- 16.09.07 und 22. -23.09.07**

Ort: Ingolstadt

Gebühr: € 145,— (ohne Übernachtung/Verpflegung)

Mit diesen Lehrgängen kann auch jeweils die Lizenz „Prävention“ verlängert werden.

Übungsleiter-Fortbildungen zur Lizenzverlängerung (15 UE) für die Lizenzen: „A“-„J“- und F-Lizenz „Turnen“



Ausdauertraining - viele Schritte zur Selbsterfahrung

Kurs: Ü -101

Ob Walking oder Jogging, Spaziergehen oder Laufen; Sie erleben an diesem Tag, wie Sie Ausdauertraining gezielt nutzen können, um mehr über Ihre Ziele, Ihre Energien, Ihre Motivation, Ihr Selbstwertgefühl zu erfahren. Viel Wissenswertes zum Thema Ausdauer und Spannendes aus dem Bereich Persönlichkeitsentwicklung wechseln einander ab und bringen den Körper und den Geist in Bewegung und der Rücken als Spiegel unseres Lebens, eine ganzheitliche Betrachtung des Rückens; Anatomie, funktionelle Übungen, psychische Aspekte, Körpersprache,...

Termin: **05.-06.05.07** Ort: Reichertshofen

Referentin: **Sabine Buttinger-Groiß**

Gebühr: € 30,—

„Achtung: Ballsportler!“

Kurs: Ü -102

Auf- und Abwärmtraining für Mannschaften, Zirkeltraining mit den Schwerpunkten aus Basketball, Volleyball, Handball und Fußball. Schnelligkeit, Reaktion und Kraftausdauer für das Team, Dehnungs- und Lockerungseinheiten als Ausgleich.

Termin: **16.- 17.05.07** Ort: München

Referent: **Christian Koch**

Gebühr: € 30,—

„Aktiv am Ball bleiben“

Kurs: Ü -103

Gesundheitsorientierte Übungen zur Schulung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung mit verschiedenen Bällen (Pezziball, Gymnastikball, Tennisball, Pilatesball, Luftballon, etc.)

Termin: **14.- 15.07.07** Ort: Baar-Ebenhausen

Referentin: **Melanie Schütz**

Gebühr: € 30,—



Rund um die Wirbelsäule

Kurs: Ü -104

Wirbelsäulengymnastik; Balloning; Airex; Fit mit dem Theraband und Pezziball; Dehnen und Mobilisieren; neue Erkenntnisse; Pathologie der Wirbelsäule (welche Probleme/Erkrankungen können meine Teilnehmer haben? Was kann/darf ich mit ihnen machen?); Anatomie der Wirbelsäule

Termin: **30.06. - 01.07.07** Ort: Ingolstadt

Referentin: **Maren Pettenkofer**

Gebühr: € 30,—

Reaktion, Koordination und Balance

Kurs: Ü -105

Orientierungs- und Kennenlernspiele;
Übungen zur Koordinationsschulung; Körperwahrnehmung und Entspannung; Umgang mit Aggressionen; „Wirbelix und Wirbeline“; Bewegungsgeschichten mit Fantasie; Haltungsschwächen, etc.

Termin: **29. - 30.09.07** Ort: Miesbach

Referentin: **Doris Liebl**

Gebühr: € 30,—



Fit - Fetzig - Fantasievoll - Entspannend

Kurs: Ü -106

Neue Ideen für ein Aufwärmprogramm; Fit mit Partnerübungen und Handgeräten (z.B. Turnstab, Theraband, Pezziball, Luftballons); Fit mit neuen Ideen zum Circuit-Training; Fetzig und fit mit tänzerischen Bewegungsformen; Fantasievolle Ideen zum Aufwärmen; Fetzig fit mit Rope-Skipping; Ausdauertraining mit Rock ´n´Roll Musik; Körperwahrnehmung durch Nackenschule; Pilates-, Atem-, Dehn- und Kräftigungsübungen; Entspannungstechniken;

Termin: **06. - 07.10.07** Ort: Esting

Referenten: **Richard Wieser, Renate Lieb**

Gebühr: € 30,—



Ausdauersport - Belastung und Regeneration

Der Weg zum Erfolg

Kurs: Ü -107

Spielerisches Auf- und Abwärmen; Spiel- und Übungsformen zur Schulung der Kraftausdauer; Prinzipien des ambitionierten Ausdauertrainings (Grundlagen-/spezielle Ausdauer); ausgewählte Fragen der adäquaten Ernährung; Tipps zum Equipment; Regeneration - kompakte Einführung in Qi Gong; einfache Massagetechniken; Wirbelsäulengymnastik; Entspannung;

Termin: **13. - 14.10.07** Ort: Baar-Ebenhausen

Referenten: **Claudius Bicker, Marion Pötzsch**

Gebühr: € 30,—



Spiel, Spaß, Sport im Verein

Kurs: Ü -108

Motorische Eigenschaften im Freizeit- und Gesundheitssport; funktionelle Ganzkörpergymnastik; Aufwärmformen mit Musik; Power-Circuit, Überlastungsschäden; Ausgleich von Dysbalancen; Laufschuheigenschaften; Koordinationsschulung; Entspannungstraining;

Termin: **10. - 11.11.07** Ort: Bad Reichenhall

Referenten: **Herbert Peter, Ludwig Binder**

Gebühr: € 30,—



FORTBILDUNGEN



Seniorenorientierter Wellness- und Gesundheitssport im Verein

Kurs: Ü -109

Funktionelle und spielerische Form des Aufwärmens; zielgruppenorientiertes Circuit-Training; funktionelle und spielerische Koordinations- und Konditionsschulung; Fit für den Alltag; Haltungs- und Beweglichkeitstraining vor dem Hintergrund der Sturzprophylaxe-Offensive; unterschiedliche Parcours in Sachen Koordination, Kondition, Geschicklichkeit; Wellness und Gleichgewicht, Senior Woyo (Workout kombiniert mit Yoga Elementen)

Termin: **17. - 18.11.07** Ort: Ingolstadt

Referent: **Rainer Trapp**

Gebühr: € 30,—



Körpererfahrung und Fitness durch gesundheitsorientiertes Training

Kurs: Ü -109

Stretching - dynamisch; Konditionstraining - wirbelsäulengerecht; Bauch-Beine-Po; Hintergrundwissen zu „alten“ und „neuen“ Übungen; praktische Umsetzung mit gezielten Übungseinheiten; Fitnessstraining in der Turnhalle, aber mit „Pfiff“, Schwerpunkt „Koordination“ im Circuit-Training; einfache Massagetechniken; Wirbelsäulengymnastik; Entspannung;

Termin: **24. - 25.11.07** Ort: München

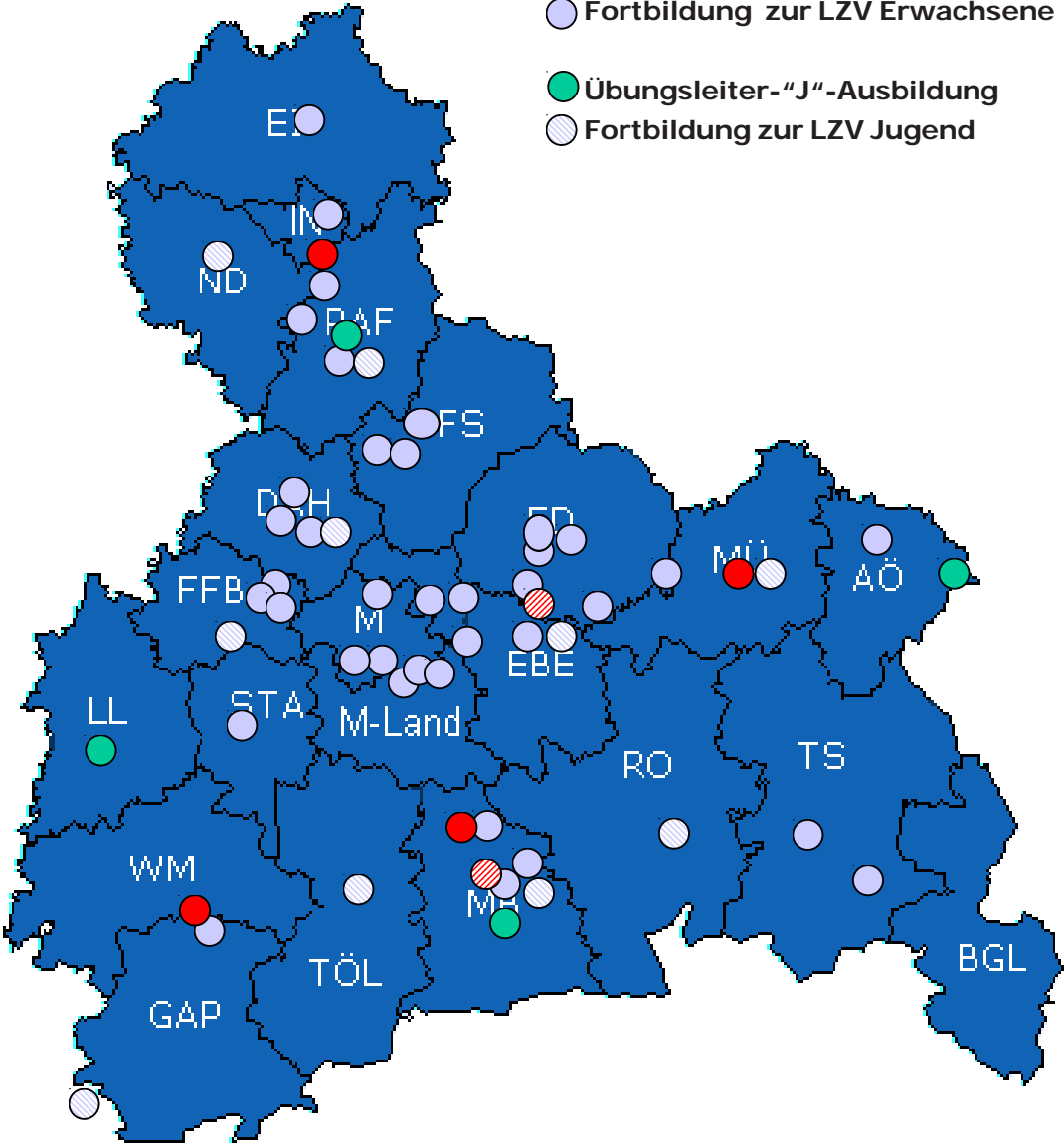
Referenten: **Christian Koch, Marion Pöttsch**

Gebühr: € 30,—

Information und Anmeldung für die **Kurse auf den Seiten 38-42** bitte **direkt an die Bayerische Akademie für Erwachsenenbildung** im Sport (siehe unten).

KURSÜBERSICHT

- Übungsleiter-"A"-Ausbildung
- Zusatzausbildung „Prävention“
- Fortbildung zur LZV Erwachsene
- Übungsleiter-"J"-Ausbildung
- Fortbildung zur LZV Jugend





IMPRESSUM

Herausgeber
Redaktion
Gestaltung
Fotos
Auflage
Druck
Redaktionsschluss

BILDUNG IM SPORT 2007

BLSV Bezirk Oberbayern
Rainer Breitsameter, Michael Reiß, Klaus Schaffer, Kerstin Schilpp
Kerstin Schilpp
Rainer Breitsameter, Archiv BLSV Bezirk Oberbayern
6000 Stück
Gebr. Geiselberger, Martin-Moser-Str.23, 84503 Altötting
23.11.2006