BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

Bildung im Sport

2016

Die Nr.1 im Sport

Übungsleiter - Trainer - Vereinsmanager

www.blsv-qualinet.de

ARAG. Auf ins Leben.

Wir bieten Spitzen-versicherungen nicht nur für Spitzensportler

Als Spezialist für Sport- und Verbandsversicherungen bieten wir Mitgliedern, Funktionären und Ehrenamtlern weitreichenden Schutz – bei Wettkämpfen, Veranstaltungen, Proben und Training, auf Reisen oder in verantwortungsvoller Position.

Mehr Infos unter www.ARAG-Sport.de

Nehmen Sie das Heft des Handelns in die Hand!

Liebe sportbegeisterte, bildungsfreudige Leserinnen und Leser,

gern überreiche ich Ihnen mit unserer neuen Broschüre das aktuelle Bildungsangebot des Bayerischen Landes-Sportverbandes für das Jahr 2016.

Bildung im und durch Sport stellt für uns alle jedes Jahr eine neue und wichtige Aufgabe dar, die wir planerisch, organisatorisch und mit viel fachlichem Know How zu lösen haben. So auch diesmal. Wir im BLSV wollen unseren Mitgliedern, den Sportvereinen und Sportfachverbänden, Serviceleistungen in Form von Bildungsangeboten zur Verfügung stellen, um vor Ort deren Personal weiter zu entwickeln, auf schwierige Situationen lösungsorientiert sowie auf neue Entwicklungen mit hilfreichen Antworten reagieren zu können.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben ein vielfältiges und umfangreiches Programm zusammengestellt, das für jeden, der sich im Lebensfeld Sport zurechtfinden und fortbilden möchte, interessante und zielführende Veranstaltungen bereit hält. Die Spanne der Initiativen reicht von bekannten, bewährten und begehrten Themen aus der Sportpraxis und Sporttheorie bis zu jenen Themen, die sich mit aktuellen gesellschaftlichen Trends auseinandersetzen.

Jeder Sportverein besitzt ein eigenständiges Profil, seine typische Charakteristik und sein spezifisches Umfeld. Ein Sportverein in einem Ballungszentrum hat andere Herausforderungen zu bewältigen als in einer ländlichen Region. Der organisierte Sport weist in Bayern einen differenten Organisationsgrad auf. Daraus ergeben sich verschiedene Entwicklungspotentiale. Die Mitgliederzahlen verändern sich. Gemessen an der bayerischen Bevölkerungsentwicklung müssten wir bei den Altersgruppen ab 27 Jahren und vor allem ab 61 Jahren noch viele Mitglieder gewinnen können.

Es ist deshalb die Aufgabe eines jeden Sportvereins, seine eigene Situation regelmäßig zu analysieren und aufgrund der Ergebnisse seine Entwicklung selbst in die Hand zu nehmen. Natürlich sind attraktive sportliche Angebote für Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Frauen, Männer, ältere Menschen von elementarer Bedeutung und Voraussetzung für Mitgliederzuwachs. Um dies zu gewährleisten, sind ehrenamtlich engagierte Menschen, Übungsleiter, Trainer, Vereinsmanager, alle mit guten Ideen, unabdingbar. Aktivität und Initiative, Planen, Führen und Netzwerken sind heute die Instrumente des Erfolgs im Sportverein. Das BLSV-Bildungsangebot „Vereinsmanagement“ kann dabei in besonderen Maß helfen. Das Konzept und die Inhalte sind für 2016 noch besser auf die Herausforderungen zugeschnitten worden. Nehmen Sie dieses neue „Heft des Handelns“ in die Hand, nützen Sie das QualiNET, suchen Sie sich die richtigen Angebote heraus und reichen Sie dann die Broschüre weiter an Ihren Nachbarn, Arbeitskollegen, Sportkameraden, in Ihrem Sportverein, etc. Machen Sie sich zum Mittäter im Bestreben, das Sportland Bayern weiter zu entwickeln.

Herzlichst Ihr

Klaus Drauschke

BLSV-Vizepräsident
Breitensport, Sportentwicklung und Bildung

Zur Erleichterung der Lesbarkeit wird nachfolgend nur die männliche Schreibweise verwendet. Selbstverständlich richten sich alle Angebote auch an Sportlerinnen, Übungsleiterinnen und Vereinsmanagerinnen.

Inhaltsverzeichnis

Unser Qualifizierungsangebot 4
Allgemeine Geschäftsbedingungen des Bayerischen Landes-Sportverbandes e.V. und seiner Gliederungen 6
Qualifizierungssystem 8

Übungsleiter-Ausbildungen

Übungsleiter-Ausbildungen – 1. Lizenzstufe
- Übungsleiter-C Breitensport Erwachsene/Ältere 10
- Übungsleiter-C Breitensport Kinder/Jugendliche 11

Übungsleiter-Ausbildungen – 2. Lizenzstufe
- Übungsleiter-B Sport im Elementarbereich 13
- Übungsleiter-B Sport in der Prävention 15
- Übungsleiter-B Sport der Älteren 17

Wiedereinsteiger-Lehrgang für Übungsleiter 17
Basisqualifizierung für Trainer-C 18
Zusatzqualifikationen
- BLSV-Zertifikat Yoga 19
- BLSV-Zertifikat Rückenfitness 20
- BLSV-Zertifikat Pilates 20

Specials

Bildungsangebote
- Bayerische Sportjugend, Prävention sexualisierter Gewalt 23
- Programm Integration durch Sport 25

Übungsleiter-Fortbildungen 28

Aus- und Fortbildungen der Herz-LAG 56

Vereins- und Verbandsmanagement 58

Ausbildung zum Vereinsmanager
- Vereinsmanager-C – 1. Lizenzstufe 58
- Vereinsmanager-B – 2. Lizenzstufe 59

Vereinsmanager-Lizenzverlängerungslehrgang 59
Fortbildungen im Vereins- und Verbandsmanagement – Intensivseminare 60
Fortbildungen im Vereins- und Verbandsmanagement – Abend-Workshops 64
DOSB-Ausbilderzertifikat 65
Überblick über alle Veranstaltungen im Vereins- und Verbandsmanagement 66

Sportschule und Sportcamps 68

Service und Beratung 70

Adressen 78

Bildung im Sport 2016

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

BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

BSJ

Impressum

Herausgeber:	Bayerischer Landes-Sportverband e.V. Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München
Redaktion:	Romy Meuche, Katharina Wanninger
Auflage:	4.000 Exemplare
Druck:	Druckerei Joh. Walch, Augsburg
Layout:	Romy Meuche, Henry Schroeder, Katharina Wanninger
V.i.S.d.P.:	Thomas Kern

Unser Qualifizierungsangebot

Ausbildungen zum Übungsleiter

Wenn Sie sportlich sind, gerne anderen Menschen etwas beibringen und Lust haben, eine Sportgruppe anzuleiten, bilden wir Sie für diese breitensportorientierte Aufgabe aus. In unseren Übungsleiter-Ausbildungen erhalten Sie das Handwerkszeug dazu.

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.

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.

Ausbildung zum Vereinsmanager

Sehen Sie Ihre Aufgabe im Management eines Sportvereins, 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.

Alle Ausbildungen werden nach den Rahmenrichtlinien des Deutschen Olympischen Sportbundes 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, Tr-C „TFG“, ÜL-B „SdAe, ÜL-B „P“, SPG).

Informationen zu BLSV-Lizenzen

Gültigkeit der Lizenz

Die Gültigkeitsdauer der Lizenz beginnt mit dem Datum der Ausstellung (Prüfungsdatum) und endet am 31.12. des vierten Jahres nach dem Prüfungsjahr.

Beispiel: ausgestellt am 28.02.2016 → gültig bis 31.12.2020

Verlängerung der Lizenz

Zur Verlängerung sind 15 Unterrichtseinheiten notwendig. Die Verlängerung der Lizenz gilt ab Lehrgangsdatum der Fortbildung 4 Jahre. Die Gültigkeit der Lizenz wird auf Jahresende datiert. Werden die Verlängerungsstunden gesplittet (2 x 8 UE), wird das letzte Lehrgangsdatum zu Grunde gelegt.

Beispiel: Lehrgangsteilnahme 2016 →
Gültigkeit bis 31.12.2020

Für die Anerkennung als Verlängerung einer Übungsleiter-B-Lizenz (z.B. Sport in der Prävention, Sport der Älteren) muss der Lehrgang für diesen Bereich ausgeschrieben sein. Die Gültigkeit ist analog der Übungsleiter-C-Lizenz.

Erneuerung der Lizenz

Die Erneuerung von abgelaufenen Lizenzen erfordert die Teilnahme an vom Lizenzgeber anerkannten Fortbildungsmaßnahmen von mindestens 30 Unterrichtseinheiten innerhalb von zwei Jahren nach Ablauf der Gültigkeit.

Beispiel: Abgelaufene Lizenz 2014 → Lehrgangsteilnahme 2016 → Gültigkeit bis 31.12.2020

Eine Lizenz Übungsleiter-C Breitensport (ehemals Übungsleiter Allgemein oder Jugend), die länger als 2 Jahre abgelaufen ist, kann durch einen mehrtägigen Lehrgang mit Lernerfolgskontrolle (Wiedereinsteigerlehrgang) wiedererlangt werden (siehe Seite 17).

Fortbildungslehrgänge

Mit dem Ziel, ein flächendeckendes Angebot in Bayern zu schaffen, bieten die BLSV-Sportbezirke und -kreise, die Bayerische Sportjugend sowie die Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern (Herz-LAG) Fort- und Weiterbildungslehrgänge an.

Lehrgänge zur Verlängerung von Lizenzen

Die bei LZV (= Lizenzverlängerung) angegebenen Lizenzen können mit der jeweiligen Veranstaltung verlängert werden.

Kurzform	*Lizenz / Qualitätssiegel*
ÜL-C	Übungsleiter-C Breitensport Erwachsene/Ältere u. Übungsleiter-C Breitensport Kinder/Jugendliche
ÜL-C „E/Ä“	Übungsleiter-C Breitensport Erwachsene/Ältere
ÜL-C „K/J“	Übungsleiter-C Breitensport Kinder/Jugendliche
Tr-C „TFG“	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
SPG	Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Bitte beachten Sie:
Gültig sind die Angaben im QualiNET unter www.blsv-qualinet.de.

Veranstaltungspreise für Übungsleiter-Ausbildungen

Die Veranstaltungspreise für die Ausbildungen entnehmen Sie bitte den Ausschreibungen in diesem Bildungsprogramm bzw. finden Sie die aktuell gültigen Preise im QualiNET unter www.blsv-qualinet.de

Preise für Fortbildungen im Praxisbereich

Falls nicht anders angegeben, gelten folgende Preise:

Veranstaltungen mit 5 UE	25 €
Veranstaltungen mit 5 UE Frühbucherpreis	20 €
Veranstaltungen mit 8 UE	35 €
Veranstaltungen mit 8 UE Frühbucherpreis	30 €
Veranstaltungen mit 15 UE	60 €
Veranstaltungen mit 15 UE Frühbucherpreis	50 €
BSJ-Veranstaltungen mit 8 UE	25 €
BSJ-Veranstaltungen mit 8 UE Frühbucherpreis	20 €
BSJ-Veranstaltungen mit 16 UE	35 €
BSJ-Veranstaltungen mit 16 UE Frühbucherpreis	30 €

Teilnahmevoraussetzung für ÜL-Fortbildungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Hinweis zu den Frühbucherpreisen

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

Buchung der Bildungsveranstaltungen

Falls nicht anders angegeben, buchen Sie die Veranstaltungen 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.

Hinweis zu den Veranstaltungspreisen der Specials, des Vereins- und Verbandsmanagements sowie der Herz-LAG:

Die Preise finden Sie bei den jeweiligen Veranstaltungen und unter www.blsv-qualinet.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen des Bayerischen Landes-Sportverbandes e.V. und seiner Gliederungen

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 Frühbucherpreise ausgewiesen, finden diese bei Buchung innerhalb des geltenden Zeitraumes entsprechende Anwendung. Frühbucherpreise 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 Urheberrechteinhabers 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.

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.
Folgende Fristen und Stornokosten sind zu beachten:

Gültig für Veranstaltungen mit Übernachtung

	Rücktritt bis 8 Wochen vor Veranstaltung	Rücktritt bis 4 Wochen vor Veranstaltung	Rücktritt bis 1 Woche vor Veranstaltung	Rücktritt ab 1 Woche vor Veranstaltung oder bei Nichterscheinen
Rücktritt ohne Grund	Stornokosten 10 €	Stornokosten 30 % der Gebühr	Stornokosten 50 % der Gebühr	Stornokosten 100 % der Gebühr
		mindestens jedoch 10 €		
	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 € fällig zzgl. evtl. weitere anfallende Kosten von Dritten z.B. Ausfallgebühren für Unterkunft.			

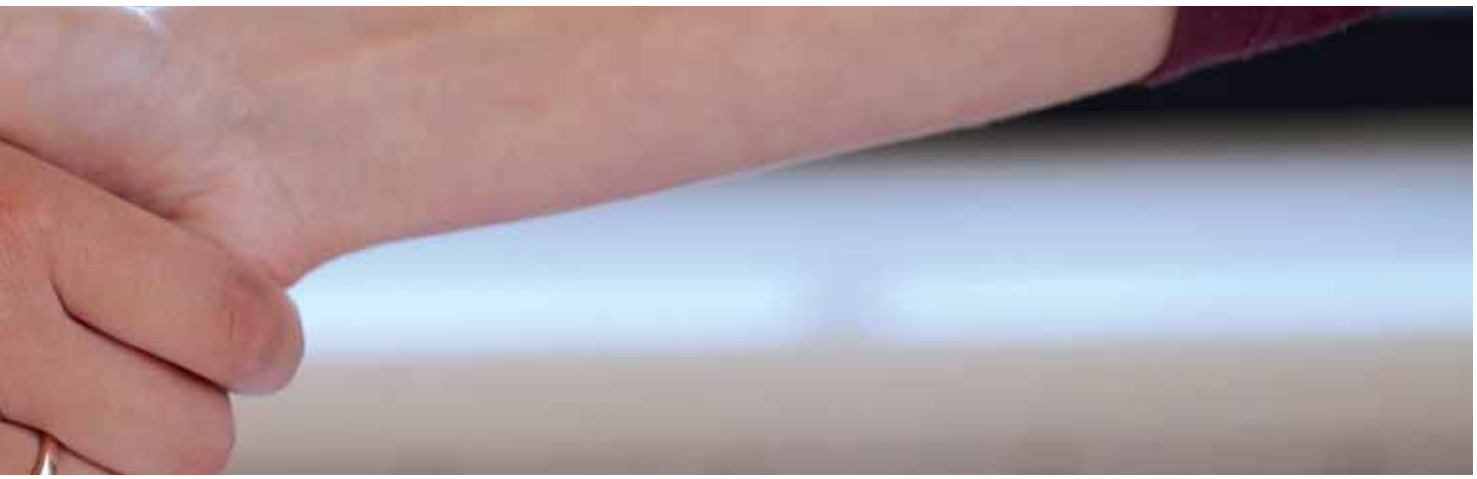
Im Falle einer Stornierung werden freie Plätze entsprechend der Warteliste vergeben.

Gültig für Veranstaltungen ohne Übernachtung

	Rücktritt bis 4 Wochen vor Veranstaltung	Rücktritt bis 2 Wochen vor Veranstaltung	Rücktritt bis 1 Woche vor Veranstaltung	Rücktritt ab 1 Woche vor Veranstaltung oder bei Nichterscheinen
Rücktritt ohne Grund	Stornokosten 10 €	Stornokosten 30 % der Gebühr	Stornokosten 50 % der Gebühr	Stornokosten 100 % der Gebühr
		mindestens jedoch 10 €		
	Kostenfreie Stornierung einer Veranstaltung ist bei gleichzeitiger Buchung einer anderen Veranstaltung bis 4 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 € fällig.			

Im Falle einer Stornierung werden freie Plätze entsprechend der Warteliste vergeben.

Stand: 12/2015



Qualifizierungssystem

Übungsleiter

Zusatzqualifikationen				
	BLSV-Zertifikat **Rückenfitness**	**BLSV-Zertifikat** **Pilates**	**BLSV-Zertifikat** **Yoga**	**Weitere Themen sind für 2017 wieder geplant.**
	60 UE	**120 UE**	**100 UE**	

2. Lizenzstufe	Insgesamt 60 UE								
	Übungsleiter-B Sport in der Prävention						**Übungs-leiter-B** **Sport der Älteren**	**Übungs-leiter-B** **Sport im Elementar-bereich**
	Profil **Haltung und Bewegung** **30 UE**	**Profil** **Herz-Kreislauf-Training** **30 UE**	**Profil** **Stressbe-wältigung und Ent-spannung** **30 UE**	**Profil** **Kinder und Jugend-liche** **30 UE**	**Profil** **Bewe-gungs-raum Wasser** **30 UE**	**Profil** **Allgem. Präven-tionssport - Gesund älter werden** **30 UE**		
	30 UE Basis-Ausbildung + ein Profil						**60 UE**	**60 UE**

1. Lizenzstufe		
	Übungsleiter-C Breitensport Erwachsene / Ältere	**Übungsleiter-C Breitensport Kinder / Jugendliche**
	120 UE	**125 UE**

	Trainer	Vereinsmanager
3. Lizenzstufe	**Trainer-A** wird nur von den Spitzenverbänden durchgeführt **mind. 90 UE**	
2. Lizenzstufe	**Trainer-B** **Breitensport oder Leistungssport** werden von den Spitzenverbänden und z.T. von den bayerischen Sportfachverbänden durchgeführt **mind. 60 UE**	2. Lizenzstufe: **Vereinsmanager-B** **Modul** Marketing/ ÖA/ Verwaltung — **30 UE** **Modul** Finanzen — **30 UE** **Modul** Planung/ Organisation — **30 UE** **Modul** Führung/ Recht — **30 UE** **Modul** Sportstätten-/ Anlagenbau — **30 UE** **60 UE = 2 Module**
1. Lizenzstufe	**Trainer-C** **Breitensport oder Leistungssport** (sportartübergreifende Basisqualifizierung – 30 UE – durchgeführt vom BLSV) **mind. 120 UE**	1. Lizenzstufe: **Vereinsmanager-C** **120 UE**

Übungsleiter-Ausbildungen – 1. Lizenzstufe

Übungsleiter-C Breitensport Erwachsene/Ältere

Ausbildungsinhalte in Theorie und Praxis

Theoretische Themenfelder
- Vereins- und Verbandswesen
- Kompetenzbereiche für Übungsleiter im Verein – „sportliche Wegbereiter und -begleiter“
- Pädagogisch-psychologische Aspekte zur Breitensportpraxis
- Sportmedizinische Grundlagen
- Grundlagen der Bewegungs- und Trainingslehre

Sportpraktische Handlungsfelder
- Kondition und Fitness 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
- Trends und ausgewählte Sportarten für den Breitensport
- Outdoor-Training

Teilnahmevoraussetzungen

- Vollendung des 17. Lebensjahres (Aushändigung der Lizenz mit Vollendung des 18. Lebensjahres)
- Ausreichende Fertigkeiten im Schwimmen
- Erste-Hilfe-Kurs (9 Stunden); nicht älter als 2 Jahre
- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
- Volle Sporttauglichkeit
- Tätigkeit im Sportverein

Umfang

Die Ausbildung erfolgt nach den geltenden Richtlinien des DOSB und umfasst mind. 120 Unterrichtseinheiten.

Prüfung

Die Prüfung setzt sich zusammen aus
- dem schriftlichen Test und
- der Lehrprobe (Lehreignungsprüfung).

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

Veranstaltungspreis

Zentrale Ausbildungen an der Sportschule Oberhaching:
550 € inkl. Übernachtung/Vollpension
(nur mit ÜN/VP im Paketpreis buchbar)

Ausbildungen in den Sportbezirken: 220 €

Frühbucherpreis

Zentrale Ausbildungen an der Sportschule Oberhaching:
495 € inkl. Übernachtung/Vollpension
(nur mit ÜN/VP im Paketpreis buchbar)

Ausbildungen in den Sportbezirken: 195 €

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

Buchung

Online unter www.blsv-qualinet.de

Zentrale Ausbildungen an der Sportschule Oberhaching

VA-Nr. 302CE0116
Ort 82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin 18.04. - 29.04., 12./13.05.

VA-Nr. 302CE0216
Ort 82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin 06.06. - 17.06., 30.06./01.07.

VA-Nr. 302CE0316
Ort 82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin 26.09. - 07.10., 20./21.10.
(für Teilnehmer ab 45 Jahre)

Bezirk Oberbayern

VA-Nr. 101CE0116
Ort 85049 Ingolstadt
Termin 19. - 24.03., 29.03. - 02.04., 09.04.

VA-Nr. 101CE0216
Ort 85435 Erding
Termin 17. - 21.05., 23. - 28.05., 04.06.

VA-Nr. 101CE0316
Ort 86971 Peiting
Termin 17./18.09., 24./25.09., 01. - 03.10., 08./09.10., 15./16.10., 22.10.

Bezirk Niederbayern

VA-Nr. 102CE0116
Ort 94405 Landau an der Isar
Termin 08./09.10., 15./16.10., 22./23.10., 29./30.10., 02. - 05.11., 12./13.11.

Bezirk Oberpfalz

VA-Nr. 103CE0116
Ort 92421 Schwandorf (Dachelhofen)
Termin 05./06.03., 12./13.03., 19. - 24.03., 16./17.04., 22./23.04.

VA-Nr. 103CE0216
Ort 93083 Obertraubling
Termin 05. - 10.09., 17./18.09., 24./25.09., 08./09.10., 14./15.10.

Bezirk Oberfranken

VA-Nr. 104CE0116
Ort 95326 Kulmbach-Ziegelhütten
Termin 09./10.04., 16./17.04., 23./24.04., 04./05.06., 11./12.06., 18./19.06.

Bezirk Mittelfranken

VA-Nr. 105CE0116
Ort 91757 Treuchtlingen
Termin 19. - 24.03., 29.03. - 02.04., 07.05.

VA-Nr. 105CE0216
Ort 90522 Oberasbach
Termin 22./23.10., 29.10. - 06.11., 19.11.

Bezirk Unterfranken

VA-Nr. 106CE0116
Ort 63741 Aschaffenburg-Nilkheim
Termin 05./06.03., 12./13.03., 24./25.09., 30.09. - 02.10., 15./16.10., 26./27.11., 03./04.12.

VA-Nr. 106CE0216
Ort 97618 Hollstadt
Termin 09./10.04., 16./17.04., 16. - 18.09., 24./25.09., 01./02.10., 03./04.12., 10./11.12.

VA-Nr. 106CE0316
Ort 97297 Waldbüttelbrunn
Termin 22./23.10., 29./30.10., 04. - 06.11., 12./13.11., 19./20.11., 10./11.12., 17./18.12.

Bezirk Schwaben

VA-Nr. 107CE0116
Ort 89269 Vöhringen/Illerzell
Termin 15. - 17.01., 22. - 24.01., 29. - 31.01., 12. - 14.02., 19. - 21.02., 11. - 13.03.

VA-Nr. 107CE0216
Ort 86836 Untermeitingen
Termin 13./14.02., 20./21.02., 27./28.02., 05./06.03., 12./13.03., 09.04.

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 vor sexualisierter Gewalt
- Leichtathletik
- Gymnastik/Funktionsgymnastik/Tanz
- Turnen
- 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 18. 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 vor sexualisierter Gewalt sind Voraussetzungen zur Lizenzerteilung.

Veranstaltungspreis

180 €

Frühbucherpreis

160 €
Hinweis zum Frühbucherpreis:
Der Frühbucherpreis gilt bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Den aktuell gültigen Preis finden Sie im QualiNET.

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 Oberbayern

VA-Nr. 201CKJ0116
Ort 83064 Raubling
Termin 12./13.03., 20. - 24.03., 29.03. - 02.04., 15./16.04.

VA-Nr. 201CKJ0216
Ort 85276 Pfaffenhofen
Termin 12./13.03., 20. - 24.03., 29.03. - 02.04., 15./16.04.

VA-Nr. 201CKJ0316
Ort 86919 Utting
Termin 23. - 24.07., 01. - 05.08., 08. - 12.08., 23./24.09.

VA-Nr. 201CKJ0416
Ort 83324 Ruhpolding
Termin 23. - 24.07., 29.08. - 02.09., 05. - 09.09., 23./24.09.

VA-Nr. 201CKJ0516
Ort 85640 Putzbrunn
Termin 22./23.10., 31.10.-04.11., 14.-18.11., 25./26.11.

BSJ Niederbayern

VA-Nr. 202CKJ0116
Ort 84034 Landshut
Termin 20./21.02., 27./28.02., 05./06.03., 12./13.03., 21. - 24.03., 09./10.04., 22./23.04.

BSJ Oberpfalz

VA-Nr. 203CKJ0116
Ort 92289 Ursensollen
Termin 18. - 20.03., 01. - 03.04., 08. - 10.04., 15. - 17.04., 23./24.04., 29./30.04.

VA-Nr. 203CKJ0216
Ort 92637 Weiden
Termin 21. - 23.10., 28. - 30.10., 02. - 06.11., 12./13.11., 25./26.11.

Übungsleiter-Ausbildungen

BSJ Oberfranken

VA-Nr. 204CKJ0116
Ort 96110 Scheßlitz
Termin 19. - 24.03., 29.03. - 02.04., 09./10.04., 16.04.

VA-Nr. 204CKJ0216
Ort 96450 Coburg
Termin 15. - 21.08., 24. - 27.08., 03./04.09., 10.09.

BSJ Mittelfranken

VA-Nr. 205CKJ0116
Ort 91177 Thalmässing
Termin 06. - 14.02., 20./21.02., 26./27.02.

VA-Nr. 205CKJ0216
Ort 91058 Erlangen
Termin 05./06.03., 12./13.03., 19. - 26.03.

VA-Nr. 205CKJ0416
Ort 97215 Uffenheim
Termin 22./23.10., 29.10. - 06.11., 11./12.11.

Verkürzte Ausbildung für Abiturienten mit Additum

VA-Nr. 205CKJ0316
Ort 90542 Eckental
Termin 09. - 17.09.
Preis 120 €
Frühbucherpreis 105 €

BSJ Unterfranken

VA-Nr. 206CKJ0116
Ort 97653 Bischofsheim/Rhön
Termin 19. - 24.03., 26. - 31.03., 02.04.

VA-Nr. 206CKJ0216
Ort 97346 Iphofen
Termin 30.04./01.05., 05. - 08.05., 14. - 16.05., 20. - 23.05., 26.05.

VA-Nr. 206CKJ0316
Ort 97816 Lohr am Main
Termin 16./17.07., 23./24.07., 30.07. - 07.08.

BSJ Schwaben

VA-Nr. 207CKJ0116
Ort 86163 Augsburg
Termin 26. - 29.02., 11. - 13.03., 02./03.04., 16./17.04., 23.04.

VA-Nr. 207CKJ0216
Ort 87700 Memmingen
Termin 04. - 06.03., 11. - 13.03., 02./03.04., 16./17.04., 23./24.04., 30.04.

VA-Nr. 207CKJ0316
Ort 86757 Wallerstein
Termin 17./18.09., 24./25.09., 15./16.10., 22./23.10., 04. - 06.11., 12.11.

Übungsleiter-Ausbildungen – 2. Lizenzstufe

Übungsleiter-B Sport im Elementarbereich

Ausbildungsinhalte in Theorie und Praxis

- 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 Pflegerausbildung oder adäquate pädagogische Ausbildung

Umfang

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

Bring Dich ins Spiel und werde

Clubassistent

Dein Verein/Verband braucht Dich

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.

Weitere Informationen unter www.bsj.org

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 Voraussetzungen zur Lizenzerteilung. Inhaber der 1. Lizenzstufe erhalten die 2. Lizenzstufe / Erzieher etc. erhalten ein Teilnehmerzertifikat.

Veranstaltungspreis

BLSV-Mitglieder	135 €
BLSV-Mitglieder Frühbucherpreis	120 €
Nichtmitglieder	180 €
Nichtmitglieder Frühbucherpreis	150 €

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

Buchung

Online unter www.blsv-qualinet.de

BSJ Oberbayern

VA-Nr. 201BSIE0116*
Ort 86633 Neuburg
Termin 10. - 12.06., 17. - 19.06.

BSJ Oberpfalz

VA-Nr. 203BSIE0116
Ort 92245 Kümmersbruck
Termin 07. - 09.10., 14. - 16.10., 22.10.

BSJ Oberfranken

VA-Nr. 204BSIE0116
Ort 95500 Heinersreuth
Termin 11./12.06., 18./19.06., 25./26.06.

BSJ Unterfranken

VA-Nr. 206BSIE0116
Ort 97082 Würzburg
Termin 08./09.10., 15./16.10., 22./23.10.

* Diese Veranstaltung ist auch mit Übernachtung buchbar. Preise siehe unter www.blsv-qualinet.de

Gesundheit braucht heute einen zuverlässigen Partner, der sich auch in der Arbeitswelt auskennt. Die Betriebskrankenkassen wissen, welchen Gesundheitsschutz Sie im Beruf wie auch privat wirklich brauchen. Deshalb vertrauen Millionen Arbeitnehmer und ihre Familien einer der mehr als 100 verschiedenen Betriebskrankenkassen. Weitere überzeugende Argumente finden Sie unter: www.bkk-bayern.de

Die Betriebskrankenkassen. **Ihre Gesundheit ist unser Job.**

BKK®

Übungsleiter-Ausbildungen – 2. Lizenzstufe

Übungsleiter-B Sport in der Prävention

Ausbildungsinhalte in Theorie und Praxis

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

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“

Profil Herz-Kreislauf-Training

- Ausdauertraining in Theorie und Praxis
- Risikofaktoren und Zivilisationskrankheiten
- Vorteile eines präventiven Trainings
- Didaktik und Methodik
- Geh- und Laufschule
- Ausdauerzirkel und -tests
- Spielerisches Herz-Kreislauf-Training
- Körperarbeit
- Praxisbausteine

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 und das Autogene Training
- Einführung in Bewegungskulturen

Profil Bewegungsraum Wasser

- Von der Wassergymnastik zur Aquafitness
- Zielgruppenorientierte Variationsmöglichkeiten
- Stunden- und Kursplanung
- Didaktisch-methodische Besonderheiten
- Aquafitness bzw. Aquatraining
- Intensitäts- und Belastungssteuerung
- Ausbildung konditioneller Fähigkeiten
- Aquaball

Voraussetzung: Rettungsschwimmabzeichen Bronze – nicht älter als 2 Jahre

Profil Kinder und Jugendliche

- Bewegung und Entwicklung Bewegungsmangel
- Koordinationsstörungen
- Wahrnehmung
- Psychomotorik
- Bewegungsbeobachtung
- Haltungsschwächen
- Zahlreiche Übungs- und Spielformen
- Besonderheiten im Elementar-, Kinder- und Jugendbereich

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 von psychosozialen und physischen 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

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 Lehreignungstest.

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 ÜL-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. Beispiel: Profil Haltung und Bewegung – Kursangebot Präventive Fitnessgymnastik. Bitte beachten Sie dazu die Seiten 70/71.

Veranstaltungspreis

*Basislehrgang **und** Profil:*

Zentrale Ausbildungen an der Sportschule Oberhaching: 320 € inkl. Übernachtung/Vollpension
(nur mit ÜN/VP im Paketpreis buchbar)
Frühbucherpreis 290 € inkl. Übernachtung/Vollpension

Ausbildungen in den Sportbezirken: 220 €
Frühbucherpreis: 195 €

*Basislehrgang **oder** Profil:*

Zentrale Ausbildungen an der Sportschule Oberhaching: 210 € inkl. Übernachtung/Vollpension
(nur mit ÜN/VP im Paketpreis buchbar)
Frühbucherpreis 195 € inkl. Übernachtung/Vollpension

Ausbildungen in den Sportbezirken: 120 €
Frühbucherpreis: 105 €

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

Übungsleiter-Ausbildungen

VA-Nr.	PLZ Ort	Termine	Veranstalter
Basislehrgang und Profil Haltung und Bewegung (60 UE)			
302BPRAE0116	82041 Oberhaching (Sportschule)	19. - 26.02.	BLSV-Zentrale
302BPRAE0416	82041 Oberhaching (Sportschule)	01. - 08.07.	BLSV-Zentrale
302BPRAE0616	82041 Oberhaching (Sportschule)	04. - 11.11.	BLSV-Zentrale
Basislehrgang (30 UE)			
105BPRAE0116	90592 Schwarzenbruck	16./17.01., 30./31.01.	Bezirk Mittelfranken
106BPRAE0116	97082 Würzburg	05./06.03., 12./13.03.	Bezirk Unterfranken
107BPRAE0116	86157 Augsburg	09./10.04., 15.04.	Bezirk Schwaben
101BPRAE0116	85630 Putzbrunn	18./19.06., 25./26.06.	Bezirk Oberbayern
102BPRAE0116	94405 Landau an der Isar	25./26.06., 02./03.07.	Bezirk Niederbayern
105BPRAE0416	90592 Schwarzenbruck	17./18.09., 01./02.10.	Bezirk Mittelfranken
104BPRAE0116	95326 Kulmbach-Ziegelhütten	15./16.10., 22./23.10.	Bezirk Oberfranken
103BPRAE0116	93053 Regensburg	06.11., 12./13.11.	Bezirk Oberpfalz
Profil Haltung und Bewegung (30 UE)			
105BPRAE0216	90592 Schwarzenbruck	20./21.02., 05.03./06.03.	Bezirk Mittelfranken
106BPRAE0216	97082 Würzburg	09./10.07., 23./24.07.	Bezirk Unterfranken
102BPRAE0216	94405 Landau an der Isar	16./17.07., 23./24.07.	Bezirk Niederbayern
104BPRAE0216	95326 Kulmbach-Ziegelhütten	12./13.11., 19./20.11.	Bezirk Oberfranken
105BPRAE0616	90592 Schwarzenbruck	12./13.11., 26./27.11.	Bezirk Mittelfranken
302BPRAE0716	82041 Oberhaching (Sportschule)	15. - 18.11.	BLSV-Zentrale
103BPRAE0216	93053 Regensburg	19./20.11., 26.11.	Bezirk Oberpfalz
Profil Herz-Kreislauf-Training (30 UE)			
105BPRAE0316	90592 Schwarzenbruck	09./10.04., 23./24.04.	Bezirk Mittelfranken
302BPRAE0516	82041 Oberhaching (Sportschule)	19. - 22.07.	BLSV-Zentrale
102BPRAE0316	94405 Landau an der Isar	27./28.08., 03./04.09.	Bezirk Niederbayern
Profil Stressbewältigung und Entspannung (30 UE)			
107BPRAE0216	86157 Augsburg	16./17.04., 23./24.04.	Bezirk Schwaben
302BPRAE0216	82041 Oberhaching (Sportschule)	10. - 13.05.	BLSV-Zentrale
302BPRAE0816	82041 Oberhaching (Sportschule)	15. - 18.11.	BLSV-Zentrale
Profil Bewegungsraum Wasser (30 UE)			
302BPRAE0316	82041 Oberhaching (Sportschule)	27. - 30.05.	BLSV-Zentrale
Profil Kinder und Jugendliche (30 UE zzgl. Prüfung)			
201BPRAE0116	82041 Oberhaching (Sportschule)*	20. - 23.06.	BSJ Oberbayern
204BPRAE0116	95326 Kulmbach-Ziegelhütten	29./30.10., 05./06.11.	BSJ Oberfranken
Profil Allg. Präventionssport - Gesund älter werden (30 UE)			
302BPRAE0916	82041 Oberhaching (Sportschule)	06. - 09.12.	BLSV-Zentrale

120 € inkl. Übernachtung und Verpflegung

Übungsleiter-B Sport der Älteren

Ausbildungsinhalte in Theorie und Praxis

- 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
- Aquafitness, Spiel- und Übungsformen im Wasser
- Sicherheit im Sport mit Älteren, Sturzprävention

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 Voraussetzungen zur Lizenzerteilung.

Teilnahmevoraussetzungen

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

Buchung

Online unter www.blsv-qualinet.de

Zentrale Ausbildung an der Sportschule Oberhaching

VA-Nr.	302BSFAE0116
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	25.11. - 02.12.
Veranstaltungspreis	320 € inkl. ÜN/VP (nur mit ÜN/VP im Paketpreis buchbar)
Frühbucherpreis bis 03.09.	290 € inkl. ÜN/VP (nur mit ÜN/VP im Paketpreis buchbar)

Wiedereinsteiger-Lehrgang für Übungsleiter

Wiedereinsteiger-Lehrgang

Eine Übungsleiter-C-Lizenz (ehemals ÜL-Allgemein und ÜL-Jugend), die länger als 2 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 in Theorie und Praxis

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

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Länger als 2 Jahre abgelaufene Übungsleiter-C- oder Trainer-C Turnen-Fitness-Gesundheit-Lizenz

Umfang

30 UE

Prüfung

Schriftlicher Test sowie aktive Teilnahme am gesamten Lehrgang

Buchung

Online unter www.blsv-qualinet.de

VA-Nr.	302WIED0116
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	12. - 15.07.
Veranstaltungspreis	220 € inkl. ÜN/VP (nur mit ÜN/VP im Paketpreis buchbar)
Frühbucherpreis bis 04.05.	200 € inkl. ÜN/VP (nur mit ÜN/VP im Paketpreis buchbar)

Übungsleiter-Ausbildungen

Basisqualifizierung für Trainer-C

Trainer-C sportartübergreifende Basisqualifizierung
für angehende Trainer-C der Sportfachverbände

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 in Theorie und Praxis

- Didaktik und Methodik
- Sportpädagogik
- Sportbiologische Grundlagen
- Trainingslehre und Bewegungslehre
- Sportorganisation/Geschichte
- Sport und Ernährung
- 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

Veranstaltungspreis

	BLSV-Mitglieder	Nichtmitglieder
Oberhaching	220 € inkl. ÜN/VP	530 € inkl. ÜN/VP
Frühbucherpreis	200 € inkl. ÜN/VP	480 € inkl. ÜN/VP
Schwarzenbruck	170 €	245 €
Frühbucherpreis	150 €	225 €

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

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.

Kompakt-Lehrgänge unter der Woche

Ort	Termin	VA-Nr.
82041 Oberhaching (Sportschule)	02. - 05.02.	302TRC0116
82041 Oberhaching (Sportschule)	08. - 11.03.	302TRC0216
82041 Oberhaching (Sportschule)	25. - 28.10.	302TRC0516
82041 Oberhaching (Sportschule)	06. - 09.12.	302TRC0716

Kompakt-Lehrgänge am Wochenende

Ort	Termin	VA-Nr.
90592 Schwarzenbruck	16./17.04., 30.04./01.05.	302TRC0316
90592 Schwarzenbruck	24./25.09., 08./09.10.	302TRC0416
90592 Schwarzenbruck	19./20,11., 03./04.12.	302TRC0616

Trainer-C Breitensport oder Leistungssport

Sportartübergreifende Basisqualifizierung (Grundstufe)
30 UE

→ durchgeführt vom BLSV

+

Sportartspezifische Ausbildung
mind. 90 UE

→ durchgeführt vom Sportfachverband

=

Trainer-C „Sportart“
mind. 120 UE

Zusatzqualifikationen

BLSV-Zertifikate

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, Tr-C „TFG“, ÜL-B „SdAe, ÜL-B „P“, SPG).

BLSV-Zertifikat 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-B Sport in der Prävention oder Übungsleiter-B Sport der Älteren oder vergleichbare Qualifikation

Umfang

100 UE; alle 4 Ausbildungsteile müssen besucht werden.

VA-Nr.	302BZYOGA0216	
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)	
Termin	01. - 03.06., 20. - 22.07., 28. - 30.09., 30.11. - 02.12.	
Referenten	Susan Michel, Thomas Stadler	
Veranstaltungspreis	BLSV-Mitglieder	825 € inkl. ÜN/VP
	Frühbucher	750 € inkl. ÜN/VP
	Nichtmitglieder	1430 € inkl. ÜN/VP
	Frühbucher	1300 € inkl. ÜN/ VP
Frühbucherpreis bis	10.03.	

Weiterbildung für das BLSV-Zertifikat Yoga

Teilnahmevoraussetzung

BLSV-Zertifikat Yoga oder vergleichbare Qualifikation

Vertiefung Yoga und Anatomie

Hier werden die bereits in der Grundausbildung erlernten Elemente gefestigt und vertiefend das Verständnis für die Stellungen (Asanas) und deren Wirkungsweisen geschaffen.

Umfang

20 UE

VA-Nr.	302BZYOGA0316	
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)	
Termin	29.02. - 01.03.	
Referenten	Susan Michel, Thomas Stadler	
Veranstaltungspreis	BLSV-Mitglieder	200 € inkl. ÜN/VP
	Frühbucher	180 € inkl. ÜN/VP
	Nichtmitglieder	390 € inkl. ÜN/VP
	Frühbucher	355 € inkl. ÜN/VP

Vertiefung Yoga Refresher

Dieser Aufbaulehrgang dient zur Festigung der in der Vertiefung „Yoga und Anatomie“ erlernten Elemente.

Umfang

20 UE

VA-Nr.	302BZYOGA0416	
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)	
Termin	06./07.07.	
Referenten	Susan Michel, Thomas Stadler	
Veranstaltungspreis	BLSV-Mitglieder	200 € inkl. ÜN/VP
	Frühbucher	180 € inkl. ÜN/VP
	Nichtmitglieder	390 € inkl. ÜN/VP
	Frühbucher	355 € inkl. ÜN/VP
Frühbucherpreis bis	14.04.	

Übungsleiter-Ausbildungen

BLSV-Zertifikat Rückenfitness

Unter dem Motto „Ich stärke dir den Rücken!“ werden bei der Zusatzqualifikation zum BLSV-Zertifikat Rückenfitness sportwissenschaftliches Grundwissen und neuste Erkenntnisse rund um den Rücken vermittelt. Zum einen bereitet der BLSV seinen Übungsleitern damit eine Zusatzqualifikation, bei der sie ihr Wissen und ihre Kompetenzen auf dem Weg zu einem gesunden und starken Rücken weiter ausbauen können, um so Vereinsmitgliedern eine bestmögliche Anleitung und Unterstützung bei deren Rückentraining zu garantieren. Zum anderen ist diese Zusatzqualifikation ein perfektes Forum für Austausch und Kommunikation in Sachen Rücken- und Rumpffitness.

Ausbildungsinhalte

- Ergonomische Haltungs- und Bewegungsschule
- Wiederholung und Vertiefung der medizinischen Grundlagen
- Konditionelle und koordinative Fähigkeiten im Rumpfbereich
- Faszientraining für den Rumpfbereich
- Rückentraining in Kombination mit kleinen Spielen
- Strategien zur Bewältigung von Stress und Schmerz
- Körperwahrnehmung und Entspannungstechniken
- Kompetenzen des Rückentrainers
- „Aus dem Alltag, in den Alltag“ - Übungs- und Bewegungsformen, die in Alltagssituationen für den Rücken von Bedeutung sind

Teilnahmevoraussetzung

Übungsleiter-B Sport in der Prävention mit dem Profil Haltung und Bewegung oder vergleichbare Qualifikation

Umfang

60 UE

Zertifizierung

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

Veranstaltungspreis

BLSV-Mitglieder	530 € inkl. ÜN/VP
Frühbucher	480 € inkl. ÜN/VP
Nichtmitglieder	1080 € inkl. ÜN/VP
Frühbucher	980 € inkl. ÜN/VP
VA-Nr.	302BZRUECK0116
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	07. - 10.06., 22./23.06.
Referenten	BLSV-Lehrteam
Frühbucherpreis bis	16.03.

BLSV-Zertifikat Pilates

Contrology und Yoga
Weiterbildung BLSV-Zertifikat Pilates (15 UE)

Special Wirbelsäule
Weiterbildung BLSV-Zertifikat Pilates (15 UE)

Anatomie / Faszien
Weiterbildung BLSV-Zertifikat Pilates (15 UE)

BLSV-Zertifikat Pilates
Zertifizierung (15 UE)

Plus
Pilates mit Kleingeräten (20 UE)

Advanced
(20 UE)

Basics Vertiefung + Prüfung
(15 UE)

Basics Kompakt
(20 UE)

Basics Grundstufe
(30 UE)

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

Dieser Lehrgang umfasst 30 UE.
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.

Teilnahmevoraussetzung

Übungsleiter-C oder Trainer-C Breitensport oder vergleichbare Qualifikation

Veranstaltungspreis

BLSV-Mitglieder	245 € inkl. ÜN/VP
Frühbucher	220 € inkl. ÜN/VP
Nichtmitglieder	555 € inkl. ÜN/VP
Frühbucher	510 € inkl. ÜN/VP

VA-Nr.	302BZPIL0216
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	03. - 06.03.
Referentin	Renate Lieb

VA-Nr.	302BZPIL1316
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	14. - 17.07.
Referentin	Renate Lieb
Frühbucherpreis bis	22.04.

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 20 UE.

Teilnahmevoraussetzung

Lehrgang Basics Grundstufe

Veranstaltungspreis

BLSV-Mitglieder	200 € inkl. ÜN/VP
Frühbucher	180 € inkl. ÜN/VP
Nichtmitglieder	395 € inkl. ÜN/VP
Frühbucher	355 € inkl. ÜN/VP

VA-Nr.	302BZPIL0616
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	22. - 24.04.
Referentin	Gertrud Häupl
Frühbucherpreis bis	30.01.

VA-Nr.	302BZPIL1416
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	30.09. - 02.10.
Referentin	Gertrud Häupl
Frühbucherpreis bis	09.07.

Basics Vertiefung + Prüfung

Aufbauend auf den in der Grundausbildung erlernten Inhalte 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

Veranstaltungspreis

BLSV-Mitglieder	120 € inkl. ÜN/VP
Frühbucher	105 € inkl. ÜN/VP
Nichtmitglieder	235 € inkl. ÜN/VP
Frühbucher	210 € inkl. ÜN/VP

VA-Nr.	302BZPIL0116
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	18./19.02.
Referentin	Renate Lieb

VA-Nr.	302BZPIL0816
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	05./06.05.
Referentin	Renate Lieb
Frühbucherpreis bis	12.02.

VA-Nr.	302BZPIL1616
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	24./25.11.
Referentin	Renate Lieb
Frühbucherpreis bis	02.09.

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

Veranstaltungspreis

BLSV-Mitglieder	200 € inkl. ÜN/VP
Frühbucher	180 € inkl. ÜN/VP
Nichtmitglieder	395 € inkl. ÜN/VP
Frühbucher	355 € inkl. ÜN/VP

VA-Nr.	302BZPIL0416
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	18. - 20.03.
Referentin	Martina Simm

VA-Nr.	302BZPIL0916
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	03. - 05.06.
Referentin	Martina Simm
Frühbucherpreis bis	12.03.

Übungsleiter-Ausbildungen

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 20 UE.

Teilnahmevoraussetzung

Lehrgang Advanced

Veranstaltungspreis

BLSV-Mitglieder	200 € inkl. ÜN/VP
Frühbucher	180 € inkl. ÜN/VP
Nichtmitglieder	395 € inkl. ÜN/VP
Frühbucher	355 € inkl. ÜN/VP

VA-Nr.	302BZPIL0516
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	06. - 07.04.
Referentin	Bianca Kolb
Frühbucherpreis bis	14.01.

VA-Nr.	302BZPIL1016
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	21. - 22.06.
Referentin	Bianca Kolb
Frühbucherpreis bis	30.03.

BLSV-Zertifikat Pilates – Zertifizierung

Der Lehrgang umfasst 15 UE.

Teilnahmevoraussetzung

Lehrgang Plus mit Kleingeräten

Veranstaltungspreis

BLSV-Mitglieder	120 € inkl. ÜN/VP
Frühbucher	105 € inkl. ÜN/VP
Nichtmitglieder	235 € inkl. ÜN/VP
Frühbucher	210 € inkl. ÜN/VP

VA-Nr.	302BZPIL0716
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	28./29.04.
Referentin	Renate Lieb
Frühbucherpreis bis	05.02.

VA-Nr.	302BZPIL1216
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)
Termin	07./08.07.
Referentin	Renate Lieb
Frühbucherpreis bis	15.04.

BLSV-Zertifikat Pilates: Vertiefungslehrgänge

Teilnahmevoraussetzungen

BLSV-Zertifikat Pilates oder vergleichbare Qualifikation

Umfang

jeweils 15 UE

Contrology und Yoga

- Erlernen der Verbindung von Pilates mit Yoga
- Erstellung von Pilates-Stundenbildern mit Yoga-Elementen
- Standing Pilates

VA-Nr.	302BZPIL0316	
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)	
Termin	17./18.03.	
Referentin	Renate Lieb	
Veranstaltungspreis	BLSV-Mitglieder	120 € inkl. ÜN/VP
	Nichtmitglieder	235 € inkl. ÜN/VP

Special Wirbelsäule

Die Verbindung von Pilates in Bezug auf die Wirbelsäule und deren Verschraubung wird in diesem Lehrgang erörtert und somit das Übungsrepertoire erweitert.

VA-Nr.	302BZPIL1116	
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)	
Termin	23./24.06.	
Referentin	Renate Lieb	
Veranstaltungspreis	BLSV-Mitglieder	120 € inkl. ÜN/VP
	Frühbucher	105 € inkl. ÜN/VP
	Nichtmitglieder	235 € inkl. ÜN/VP
	Frühbucher	210 € inkl. ÜN/VP
Frühbucherpreis bis	01.04.	

Anatomie / Faszien

- Vertiefung der anatomischen Kenntnisse
- Beobachtung mit und ohne Fitnessrolle bei Pilatesbewegungen von Regionen, in denen die Bewegung durch Verkürzungen der Faszien oder Muskeln eingeschränkt ist oder Regionen, die zu wenig Stabilität aufweisen

VA-Nr.	302BZPIL1516	
Ort	82041 Oberhaching (Sportschule)	
Termin	27./28.10.	
Referentin	Renate Lieb	
Veranstaltungspreis	BLSV-Mitglieder	120 € inkl. ÜN/VP
	Frühbucher	105 € inkl. ÜN/VP
	Nichtmitglieder	235 € inkl. ÜN/VP
	Frühbucher	210 € inkl. ÜN/VP
Frühbucherpreis bis	05.08.	

„Fit für die Ganztagsschule“

Fortbildung für Übungsleiter im schulischen Ganztag

Die Fortbildung richtet sich an Übungsleiter, die in der Ganztagsschule 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 Ganztagsschule. Inhalte sind:

- Grundsätzliche Informationen zur Ganztagsschule
- Pädagogische Herausforderung in der Ganztagsschule
- Spiel und Sport mit Alltagsmaterialien
- Wettkampfspiele und integrative Spiele mit und ohne Geräte
- „kreativ koordinieren“ - Einführung in die Bewegungskünste und koordinative Bewegungsaufgaben
- Laufen und Springen - Spielerische Ideen aus dem Bayerischen Leichtathletikverband
- Spielerisch Volleyballspielen lernen
- Literaturbörse Ganztagsideen

VA-Nr.	200FB0516
Ort	82008 Unterhaching
Termin	26./27.11.
Teilnahmevoraussetzung	BLSV-Mitglied
Veranstaltungspreis	60 €
Frühbucherpreis bis 04.09.	50 €
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

Von der Isar-Quelle bis zur Münchener Flosslände

Historische Spurensuche, ökologisches Lernen und erlebnispädagogische Methoden entlang eines Flusslaufes
Dieses Seminar will ein besonderes Fahrtenprojekt exemplarisch vorstellen und zur Nachahmung empfehlen. Die Isar als kulturprägender Fluss soll von der Quelle bis nach München zu Fuß, mit dem Rad und schließlich per Boot begleitet werden. Dabei werden sowohl historische, als auch ökologische Themen berührt. Erlebnispädagogische Methoden sind außerdem unverzichtbarer Bestandteil dieser Fortbildung, wobei sportfachliche Fähigkeiten ebenso geschult werden wie pädagogische Methoden. Dementsprechend setzt die Tour körperliche Fitness für mehrstündige Bewegung voraus. Alle Aktivitäten erfordern ein Mindestmaß an Kondition (u.a. ca. 3-4 Stunden Bergaufgehen mit Rucksack).

VA-Nr.	200FB0216
Ort	Start München Hbf
Termin	13. - 17.07.
Teilnahmevoraussetzung	BLSV-Mitglied
Referenten	Manfred Huber, Georg Lindl
Veranstaltungspreis	220 €
Frühbucherpreis bis 21.04.	200 €
Umfang	45 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

Hinweis: Die Übernachtung ist im Preis inbegriffen. Übernachtet wird in einfachen Quartieren und Hütten.

ÜL-Junior aktiv

Wie kann ich Kinder und Jugendliche sportartübergreifend (auch in größeren Gruppen) mit Spaß, Freude und Kreativität bewegen?
Die ÜL-Fortbildung ÜL-Junior aktiv gibt Übungsleitern im Kinder- und Jugendbereich wertvolle Anregungen in Theorie und Praxis für ihre Arbeit im Verein. Nach dem Eröffnungsvortrag zum Thema „Bewegungsförderung für Kinder“ stehen kreative Outdoor-Erlebnisse für Kinder, Spiel- und Hindernisturnstunden verpackt in Bewegungsgeschichten, Bewegungsideen im Elementarbereich, Konzentrations- und Kooperationsspiele, Entspannung mit Kindern oder Bewegungskünste „Trakour“ in der Turnhalle auf dem Praxis-Programm.

VA-Nr.	200JUNIOR0116	
Ort	93053 Regensburg	
Termin	12.03.	
Veranstaltungspreis	BLSV-Mitglieder	80 €
	Nichtmitglieder	120 €
Umfang	8 UE	
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „SiE“, ÜL-B „P“, SPG	

Prävention sexualisierter Gewalt in der sportlichen Kinder- und Jugendarbeit

Sport fördert die Persönlichkeitsentwicklung und hat ein herausragendes Potential zur körperlichen und seelischen Stärkung junger Menschen. Mehr als die Hälfte (56%) aller bayerischen Kinder und Jugendlichen bis 26 Jahre verbringen ihre Freizeit aktiv und mit Begeisterung in unseren Sportvereinen. Leider existiert sexualisierter Missbrauch von Kindern und Jugendlichen in unserer Gesellschaft. Als Teil dieser Gesellschaft ist auch der organisierte Sport davon betroffen. Gerade weil im Verein 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.
Die Bayerische Sportjugend hat sich frühzeitig diesem Thema angenommen und es sich zur Aufgabe gemacht, Schutzmaßnahmen für Sportvereine und Verbände zu entwickeln nach der Maxime „Keine Täter in den eigenen Reihen!“.

Referentenseminar

Ehren- und hauptamtliche Personen, die sich in der sportlichen Jugendarbeit engagieren, erhalten bei diesem Tagesseminar wichtige Fakten und Erläuterungen zum Thema „Prävention vor sexualisierter Gewalt an Mädchen und Jungen im Sport“.
Die Teilnehmer sollen sich kritisch damit auseinandersetzen und Methoden sowie Hilfsmaterialien kennenlernen, um präventive Schutzmaßnahmen im Sportverein oder -verband in die Wege zu leiten und koordinieren zu können.
Ein weiteres Ziel des Seminars ist die Schulung von Referenten (Multiplikatoren), die auf Seminaren, Lehrgängen oder Veranstaltungen des Vereins/ Verbands das Themengebiet behandeln und hierzu grundlegendes Wissen vermitteln können.

VA-Nr.	200FB0116
Ort	86199 Augsburg
Termin	17.10.
Teilnahmevoraussetzung	BLSV-Mitglied
Veranstaltungspreis	25 €
Frühbucherpreis bis 25.07.	20 €
Referenten	Ute Braun, Michaela Hillebrand
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG, ÜL-B „SiE“

Schulung von PsG-Vertrauenspersonen

Die sogenannten „Vertrauenspersonen“ sollen bei Fragen zum o.g. Thema für Mitarbeiter, Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern ansprechbar sein. Als interne Kontaktpersonen von Sportvereinen, Bezirken, Kreisen und Fachverbänden haben sie eine bedeutende Funktion im Beschwerde- und Krisenmanagement. Wird ein Fall von sexualisierter Gewalt im Sport vermutet, sollen sie Erste Hilfe leisten, beraten und einen bedachten sowie angemessenen Umgang mit der Situation unterstützen. Die Schulung will interessierte Personen aus den Sportverbänden und -vereinen auf diese sensible Aufgabe vorbereiten.
Perspektivisch möchten wir ein Netzwerk von Vertrauenspersonen aufbauen, welches den Austausch untereinander sowie gegenseitige Hilfe und Beratung erleichtern soll. Darüber hinaus stehen den Vertrauenspersonen jederzeit die für PsG zuständigen Bildungsreferenten und ehrenamtlichen Vertreter der BSJ-Landesebene unterstützend zur Seite.

VA-Nr.	200FB0316
Ort	80992 München
Termin	22.10.
Teilnahmevoraussetzung	BLSV-Mitglied
Veranstaltungspreis	25 €
Frühbucherpreis bis 07.10.	20 €
Referenten	Wolfgang Ballester, Michaela Hillebrand
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG, ÜL-B „SiE“

Gewalt im Sport - (pädagogischer) Umgang mit Aggressionen im Sport

Gesellschaftliche Probleme wie Gewalt, Aggression und mangelnde Sozialkompetenz sind nach wie vor auch in Kinder- und Jugendgruppen präsent und stellen eine stete Herausforderung an die pädagogischen und psychologischen Fähigkeiten der meist ehrenamtlich tätigen Jugend- und Übungsleiter/innen dar. Ziel der Schulung ist es, anknüpfend an die praktischen Erfahrungen der Teilnehmer/innen, sowohl in der Theorieeinheit gewaltfreie Kommunikation und Gesprächsführung in Bezug auf Aggressionen und Gewalt von Kindern und Jugendlichen zu vermitteln als auch die individuelle Handlungskompetenz in der Praxiseinheit „Gewaltprävention“ zu stärken.

VA-Nr.	200FB0416
Ort	93138 Lappersdorf
Termin	12.11.
Teilnahmevoraussetzung	BLSV-Mitglied
Veranstaltungspreis	25 €
Frühbucherpreis bis 21.08.	20 €
Referent	Fritz Schweibold
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, SPG

Sportassistentin interkulturell / Sportassistent interkulturell (neu!)

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 Referenten-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 Absolventinnen der Ausbildung zur Sportassistentin Interkulturell besteht die Möglichkeit, in einem Aufbau-Lehrgang die Lizenz Übungsleiter-C des BLSV zu erlangen. Die Ausbildungsinhalte zur Sportassistentin Interkulturell werden dabei angerechnet.

Detaillierte Ausschreibung und Anmeldung

Bei Interesse zur Durchführung wenden Sie sich bitte an:

Programm „Integration durch Sport“,
Telefon 0931 882711
info@sportintegration.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 können 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 Jugendlichen

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-AG‘s) 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 0931 882711
info@sportintegration.de

Weitere Informationen unter www.sportintegration.de
www.sportintegration.de/kontakt

Intensivseminar „Fit für die Vielfalt“ zum interkulturellen Lernen im Sport (15 UE)

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 und Lizenzverlängerung

15 UE für ÜL-C

Voraussetzungen

Keine

VA-Nr.	303FB0316
Ort	82041 Oberhaching
Termin	11. - 13.03.
Referenten	Mandy Seetzen-Orth, Ingo Wagner
Veranstaltungspreis*	BLSV-Mitglieder 150 € inkl. ÜN/VP Frühbucherpreis 125 € inkl. ÜN/VP Nichtmitglieder 225 € inkl. ÜN/VP Frühbucherpreis 180 € inkl. ÜN/VP

VA-Nr.	303FB1416
Ort	85055 Ingolstadt
Termin	21. - 23.10.
Referenten	Thomas Kram, Mark Sauerborn
Veranstaltungspreis*	BLSV-Mitglieder 60 € Frühbucherpreis 50 € Nichtmitglieder 90 € Frühbucherpreis 80 €

* IDS-Partner kostenfrei
Die Seminare zur interkulturellen Öffnung im Sport werden gefördert durch Mittel des Bundes (BAMF). Daher entfallen Teilnehmergebühren für Kooperationspartner aus Stützpunktvereinen und Integrationsprojekten im Rahmen des Programms Integration durch Sport (IDS).

Tagesseminar „Fit für die Vielfalt“ zum interkulturellen Lernen im Sport (8 UE)

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 grundlegende Begriff der Vielfalt hier in Aspekte wie interkulturelle Sensibilisierung und Anti-Diskriminierung aufgefächert. Welches Thema mehr Gewicht bekommt, hängt vom Einzelfall ab. 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 und Lizenzverlängerung

8 UE für ÜL-C

Voraussetzungen

Keine

Veranstaltungspreise*

BLSV-Mitglieder	35 €	Nichtmitglieder	60 €
Frühbucherpreis	30 €	Frühbucherpreis	50 €

* IDS-Partner kostenfrei

VA-Nr.	303FB0116
Ort	97422 Schweinfurt
Termin	13.02.
Referent	Thomas Kram

VA-Nr.	303FB0816
Ort	86199 Augsburg
Termin	23.04.
Referent	Ingo Wagner

VA-Nr.	303FB1016
Ort	93049 Regensburg
Termin	30.04.
Referentin	Mandy Seetzen-Orth

VA-Nr.	303FB1516
Ort	Bamberg
Termin	18.11.
Referent	Mark Sauerborn

Kompaktseminar „Fit für die Vielfalt“ zum interkulturellen Lernen im Sport (5 UE)

Erhalte neuen Input für deine Sportstunden mit vielen neuen Ideen und Anregungen aus den Bereichen Bewegung, Kräftigung und Entspannung. So wird Beweglichkeitstraining, Krafttraining und Entspannung zu einem Mix, der Spaß, Freude, Konzentration und Motivation vermittelt.

Umfang und Lizenzverlängerung

5 UE für ÜL-C

Voraussetzungen

Keine

Veranstaltungspreis

kostenfrei

VA-Nr.	303FB1316
Ort	97422 Schweinfurt
Termin	10.10.
Referent	Thomas Kram

LEW

REGIONAL. ENGAGIERT. LEW.

LEW unterstützt die Vereine in der Region

Wir machen uns stark für die Talente unserer Region und fördern Spitzensport genauso wie nachhaltige Jugendarbeit. Zum Beispiel sponsern die Lechwerke schon seit vielen Jahren die Augsburger Panther und ihre Nachwuchs-Mannschaften. Ein echter Volltreffer, findet auch Sebastian Schipfel, Koordinator LEW-Sportsponsoring.

Die LEW-Gruppe – Ihr Partner für intelligente Energie

LEW Lechwerke · LEW Service & Consulting · LEW TelNet · LEW Netzservice · BEW · EWL · UWK · LVN

www.lew.de

Übungsleiter-Fortbildungen

Wissenswertes zu den Übungsleiter-Fortbildungen

Preise für Fortbildungen

falls nicht anders angegeben gelten folgende Preise:	
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 8 UE	25 €
BSJ-Veranstaltungen mit 8 UE Frühbucherpreis	20 €
BSJ-Veranstaltungen mit 16 UE	35 €
BSJ-Veranstaltungen mit 16 UE Frühbucherpreis	30 €

Hinweis zu Frühbucherpreisen

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

Teilnahmevoraussetzung für Fortbildungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Buchung der Fortbildungen

Falls nichts anderes angegeben, buchen Sie die Veranstaltungen unter www.blsv-qualinet.de.
Sofern keine Veranstaltungsnummer angegeben ist, wenden Sie sich bitte an den jeweiligen Veranstalter. Kontaktdaten auf Seite 78.

Meldeschluss

Den Meldeschluss der jeweiligen Veranstaltung entnehmen Sie bitte dem QualiNET.

Lehrgänge zur Verlängerung von Lizenzen

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

Weitere Details zur Verlängerung von Lizenzen siehe Seite 4.

Kurzform	*Lizenz / Qualitätssiegel*
ÜL-C	Übungsleiter-C Breitensport Erwachsene/Ältere u. Übungsleiter-C Breitensport Kinder/Jugendliche
ÜL-C „E/Ä“	Übungsleiter-C Breitensport Erwachsene/Ältere
ÜL-C „K/J“	Übungsleiter-C Breitensport Kinder/Jugendliche
Tr-C „TFG“	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
SPG	Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT
VM-C	Vereinsmanager-C
VM-B	Vereinsmanager-B

BLSV-Sportbezirk Oberbayern

Fitnesstrends: Let‘s work!

Training („Core“ = Kern). Die Muskulatur in ihrer Stützfunktion steht hier im Mittelpunkt. Doch im Zusammenhang mit Schmerzen hat sich gezeigt, dass das Training der Muskulatur nur einen Teil des Erfolges ausmacht. Ein ganz wichtiger Teil des Erfolges ist die Beweglichkeitsverbesserung im Rotationsmuster, die Elastizität unseres myofaszialen Gewebes! Unser Fasziengewebe, ein „faszinierendes“ Thema! Bindegewebe, das wie eine Hülle unseren ganzen Körper umgibt. Lerne Übungen kennen die dabei helfen Figur zu formen, Schmerzen zu lindern, und die Leistungsfähigkeit zu steigern! Denn, neueste Forschungen zeigen es auf: Das Training von langen Muskelketten, Federungen und dynamische Dehnungen sorgt für einen geschmeidigen Körper, für ein festes Bindegewebe und beugt Verletzungen vor. Fortlaufende Dynamik, Eigenwahrnehmung, kleinste Mikrokontraktionen bis hin zu raumgreifenden Bewegungen forden und fördern unseren sogenannten „6. Sinn“, das Fasziengewebe! Es erwarten dich wichtige Hintergrundinformationen in der Theorie und viele Übungsideen, die du in die verschiedensten Kurskonzepte integrieren kannst. Zum Einsatz kommen verschiedene Kleingeräte, wie der Redondo® Ball Plus, die TOGU Brasil®, die Blackroll®.

VA-Nr.	101FB0116
Ort	85095 Denkendorf
Termin	13.02.
Referentin	Gabi Fastner
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Bodyscan im Verein – Unser Körper von Kopf bis Fuß Teil 1: Wirbelsäule, Füße und Knie

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 als 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 Jeden. Eine gut verständliche Theorie lassen 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.	101FB0216
Ort	85435 Erding
Termin	13./14.02.
Referentin	Eva Braunstorfinger
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Stabilates® und Workout Ideas

Stabilates® ist ein neues, von Bettina Heß entwickeltes Trainingsprogramm auf und mit dem AIREX® 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 vergrößerte Hebelwirkung durch das Balance Pad eine intensivierte Kräftigung aller Muskelschichten. Stabilate yourself!

VA-Nr.	101FB0316
Ort	82449 Uffing
Termin	20./21.02.
Referentin	Bettina Heß
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Ball hoch 2

Spielerische Aufwärmeinheiten für alle Mannschaftssportarten. Übungen mit Bällen kombiniert mit „Brain Training“ fördern die Konzentration der Ballsportler. Ergänzende Athletik-Parcours steigern die Kraftausdauer und Koordination. Paarübungen verbessern die Schnelligkeit und Reaktion. Ein Muss für jeden Ballsportler und Coach!

VA-Nr.	101FB0416
Ort	83714 Miesbach
Termin	20./21.02.
Referent	Christian Koch
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

Fitness für Rücken 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 wird aufgezeigt, wie man das Training des Beckenbodens in die gängigen Kursformate einbinden kann. Kreative neue Übungsideen runden den Workshop ab.

VA-Nr.	101FB0516
Ort	84503 Altötting
Termin	20./21.02.
Referenten	Claudia Hochberg, Elvira Sehling-Hagn
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Yoga für einen gesunden Rücken

Yoga für einen gesunden Rücken: Es gibt viele Yogastellungen, die eine besonders günstige Wirkung auf die Wirbelsäule haben. Dazu muss man sich auch nicht verbiegen und verrenken. Viele Asanas bringen den Körper ins muskuläre Gleichgewicht und regulieren verkürzte Muskeln. Durch die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper erlernen die Teilnehmer ihre Grenzen zu erspüren und sanft zu erweitern. In diesem praxisorientierten Wochenendlehrgang erlernen wir verschieden Asanas, ihre Modifizierung bei Beschwerden und den richtigen Umgang mit der Yoga Sprache. Es werden dynamische Flows und ruhige Yin Yoga Stellungen vorgestellt. Damit gestalten wir eigenständige Stundenbilder, aber auch einzelne Sequenzen, die in Rückenstunden integriert werden können. Die perfekte Ergänzung zu gängigen Wirbelsäulenkursen. Lerninhalte: Anatomie der Wirbelsäule; Alignement/körperliche Ausrichtung der Asanas; passende Yoga Sequenzen zusammenstellen; Modifizierung bei akuten Beschwerden; Korrekturhilfen.

Übungsleiter-Fortbildungen

BLSV-Sportbezirk Oberbayern

VA-Nr. 101FB0616
Ort 85399 Hallbergmoos
Termin 27./28.02.
Referentin Yvette Gruber
Umfang 15 UE
LZV ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Body-Waves & Pilates(partner) 50+

Theorie: Grundsätzliches zu den Trainingsarten Body-Waves & Pilatestraining
1. Teil: Altbekannte und neue Übungen in fließenden Bewegungen, die den Körper 50+ in alle Richtungen durchbewegen und mobilisieren. Ein Konzept, das sowohl Kraft-(ausdauer), Beweglichkeit, Gleichgewicht schult und auf die Physiologie und Leistungsfähigkeit des Körpers achtet.
2. Teil: Pilatestraining 50+: Die Zusammenhänge des Körpers und die Physiologie beachtend, werden sowohl Wahrnehmungs- als auch Kräftigungs- und Entspannungsübungen erarbeitet und in Flows mit und ohne Geräte verbunden.

VA-Nr. 101FB0716
Ort 86633 Neuburg
Termin 05./06.03.
Referentin Claudia Hölzl
Umfang 15 UE
LZV ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Kreativ GYM

Dein Ziel ist es, deinen Teilnehmern immer wieder etwas Neues zu bieten?! Lerne zum einen die angesagtesten Trends wie Faszienfitness und mehr mit neuen (z.B. Redondo® Ball Plus), old school (u.a. Teppichfliese) oder auch Alltagsgeräten (Einkaufsbeutel) kennen. Zum anderen bekommst du kreative Ideen für Jahreszeitenspecials und bist mit kompletten Mottostunden (z.B. Badehosen-Bikiniworkout) mit und ohne Gerät bestens vorbereitet für Fasching, Weihnachten und Co.

VA-Nr. 101FB0816
Ort 81925 München (Kleine Nestler Schule)
Termin 05./06.03.
Referenten Gabriela Bastian, Elisa Bühl
Umfang 15 UE
LZV ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Fit mit Funktionellem Training 50+

Die vorgestellten Übungen basieren auf den Grundlagen des funktionellen Trainings mit Schwerpunkten für die Altersgruppe 50+. Vorrangig wird auf die Körperhaltung und die Bewegungsqualität Wert gelegt. Die Muskeln werden nicht isoliert sondern in Bewegungen, also Muskelketten trainiert. Theoretische Einführung in das Thema: „Funktionelles Training 50+“. Anschließende praktische Vorstellung und Einsatz von verschiedenen Trainingsgeräten zur Schulung von Gleichgewicht, Kraft(-ausdauer), Stabilität und Beweglichkeit. Möglichkeiten für einen modernen funktionellen Zirkel 50+ im Vereinssport werden erarbeitet.

VA-Nr. 10106FB0116
Ort 83376 Truchtlaching
Termin 12.03.
Referentin Claudia Hölzl
Umfang 8 UE
LZV ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Funktionelles Aufwärmen

Das neue Aufwärmen: Funktionelles Aufwärmen zur Verletzungprophylaxe. Dehnen in der Erwärmung? Sinn oder Unsinn? Wie lassen sich durch Aufwärmen Verletzungen im Sport vermeiden? Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, Anregungen, geeignete Spielformen und das Erarbeiten eines strukturierten Aufwärmens!

VA-Nr. 101FB0916
Ort 85435 Erding
Termin 12./13.03.
Referentin Nia Leitner
Umfang 15 UE
LZV ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Ein starker Rücken

3-Säulen-Fitness für einen gesunden Rücken! Mobilität - Flexibilität - Kraft. Ein effektives und vor allem regelmäßiges Rückenprogramm ist die beste Methode, um Rückenschmerzen präventiv vorzubeugen. Es werden unterstützende Übungen gezeigt, die unterschiedliche Muskelregionen lockern und stärken. Stressabbau, Spaß an der Bewegung und die körperliche sowie mentale Beweglichkeit spielen hier eine ganz entscheidende Rolle auf dem Weg zu einem neuen intuitiven Wohlbefinden. Nur durch ein abwechslungsreiches Übungsprogramm gelingt es, langfristig Teilnehmer aller Altersstufen für die Kurse zu binden.

VA-Nr. 101FB1016
Ort 86857 Hurlach
Termin 12./13.03.
Referentin Tina Winderl
Umfang 15 UE
LZV ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Senioren mobil

Koordinationsschulung und Gehirnjogging mit und ohne Gerät, in Spielen und Tänzen, funktionelle Gymnastik mit dem Redondoball, Hüfte – Theorie und Praxis (Mobilisationen für das Hüftgelenk, Dehnungen für die hüftumgebende Muskulatur, Kräftigungsübungen für die hüftstabilisierende Muskulatur), Faszination Gymball – alternative Ideen mit dem Riesenball: spielen, ausdauernd trainieren, kooperieren, kräftigen, mobilisieren, dehnen, entspannen - alles für die Zielgruppe Senioren geeignet. Außerdem Faszientraining für Senioren.

BLSV-Sportbezirk Oberbayern

VA-Nr. 101FB1116
Ort 81925 München (Kleine Nestler Schule)
Termin 19./20.03.
Referenten Kerstin Dürr, Rita Harder
Umfang 15 UE
LZV ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

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. 101FB1216
Ort 83714 Miesbach
Termin 19./20.03.

VA-Nr. 101FB5616
Ort 82140 Esting
Termin 03./04.12.

Referentin Manuela Jacob
Umfang 15 UE
LZV ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Body in Balance

Sanfte Stundenbilder und die Entdeckung deiner Körpermitte laden dich an diesem Wochenende dazu ein, deinen Körper durch Kräftigung, Atmung, Wahrnehmung und Entspannung ins Gleichgewicht zu bringen.

VA-Nr. 101FB1316
Ort 85049 Ingolstadt
Termin 09./10.04
Referentin Petra Silberbauer
Umfang 15 UE
LZV ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Body and Brain: Gymnastik für Körper und Kopf

Ein funktionelles Ganzkörpertraining der besonderen Art - egal ob Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und v.a. Koordination - hier bleibt nichts auf der Strecke! Bewegungen werden mit kognitiven Aufgaben verknüpft und fordern dich und deine Teilnehmer immer wieder aufs Neue heraus. Durch variantenreiches Training mit unterschiedlichsten Geräten drinnen oder draußen in verschiedenen Organisationsformen gibt die Veranstaltung sehr viele Anregungen für Gruppen jeder Art.

VA-Nr. 101FB1416
Ort 81925 München (Kleine Nestler Schule)
Termin 09./10.04.
Referenten Gabriela Bastian, Monika Nienaber, Michael Pistauer
Umfang 15 UE
LZV ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Ein „Faszien“-ierendes Training

Faszien brauchen verschiedene Reize und Bewegung, um sie optimal zu trainieren und gesund zu erhalten. Stiefmütterlich behandelt, kann dies zu Problemen im ganzen Körper führen und im Sport die optimale Leistungsfähigkeit einschränken. Somit ergibt sich die Wichtigkeit der Einbeziehung von Faszien in jedes Training.
Theorie: Was sind Faszien und wie kann man sie im Sport beeinflussen? Welche neuen Erkenntnisse gibt es, was muss beachtet werden?
Praxis: Faszientraining mit Übungen zum Aufwärmen, zur Kräftigung, Dehnung, Entspannung und Partnerideen. Myofasciales Training, Entspannung und Massage. Praktische Umsetzung für alle Bereiche vom Leistungssport bis zur Gesundheitsgymnastik und sonstige Einsätze im Sport.

VA-Nr. 101FB1516
Ort 86633 Neuburg
Termin 16./17.04.

VA-Nr. 101FB4916
Ort 83376 Truchtlaching
Termin 22./23.10.

Referentin Claudia Hölzl
Umfang 15 UE
LZV ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Ein facettenreiches Training für den Breitensportler

Dieser Workshop gibt Einblicke in die Programmgestaltung allgemeinen Ermüdungswiderstandstrainings und „Body Weight“-Trainings. Vom einfach aufzubauenden Zirkeltraining mit effektiver Wirkung, Kreistraining für Breitensportler bis hin zum Einblick in den ambitionierten Breitensport ist alles dabei. Theoretisch werden sinnvolle Übungsreihenfolgen vorgestellt, um qualitativ hochwertige Übungsreihen und Belastungsgrößen für ihre Trainingsgruppen zusammenzustellen. In der Praxis werden weiterhin sportartspezifische Programme und Übungsreihen aus den Bereichen Fußball und Laufsport vorgestellt und erläutert.

VA-Nr. 101FB1616
Ort 85399 Hallbergmoos
Termin 16./17.04.
Referenten Sebastian Hallmann, Christine Brunnhuber
Umfang 15 UE
LZV ÜL-C, Tr-C „TFG“

Beschwingt-Entlastet-Aufgerichtet II

Lendenwirbelsäule - Becken
Das Kreuz mit dem Kreuz: es ist die knöcherne Kreuzung in der Mitte unseres Körpers. In der Waagrechten das Becken - in der Senkrechten das Rückgrat. An dieser Stelle ist besondere Vorsicht geboten!
Das Becken: es will als solches angesehen werden und ist von zentraler Bedeutung. Das macht auch schon seine Lage in der Körpermitte deutlich: seine Funktion zentrierend und für eine gute Balance der Körpermitte ausschlaggebend.
Das Rückgrat gehört zu den schmerzanfälligsten Körperregionen. Deshalb ist wichtig, zu verstehen, wie es funktioniert, aufgebaut ist und gebraucht wird.

VA-Nr. 10106FB0216
Ort 83376 Truchtlaching
Termin 16.04.
Referentin Maren Pettenkofer
Umfang 8 UE
LZV ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

BLSV-Sportbezirk Oberbayern

Step für Fortgeschrittene

Du suchst neue Ideen für deine Step-Kurse? Bist dir nicht sicher, wie du die Choreographie aufbauen sollst? Oder suchst einfach nach neuen Schritten? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Hier lernst oder vertiefst du diverse Aufbaumethoden, findest kreative Ideen für neue Schritte und Schrittkombinationen sowie neue Stundenmodelle für deine Kurse (z.B. Double Step, vertikal Step oder asymmetrische Choreographien). Erfahrungen im Unterrichten von Step-Kursen sind erwünscht.

VA-Nr.	101FB1716
Ort	85084 Reichertshofen
Termin	23./24.04.
Referenten	Yvonne Hyna, Susanne Langer
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

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

Alle Bewegungen des Menschen verlaufen in Diagonalen. Systematisch konzipierte Übungen aus dem Bereich Spinaldynamik, Wirbelsäulen-Gymnastik mit Haltungskorrektur und Kräftigung, Stretching, Gelenktraining – Alltagsergonomie, diverse Entspannungstechniken sowie Gehtraining als 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 Jeden. Eine gut verständliche Theorie lässt uns viel Raum für das „Lernen durch Erfahren“. Ein ausführliches Skript für jeden Teilnehmer kann erworben werden. So können wir uns ganz auf unsere Körperarbeit einlassen. Die meisten Übungen sind in slow motion und somit für Sportprofis wie Bewegungseinsteiger gleichermaßen geeignet.

VA-Nr.	101FB1816
Ort	82327 Tutzing
Termin	23./24.04.
Referentin	Eva Braunstorfinger
Unfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Rücken Fusion & Chill Out

Kräftiger Rücken, flexible Wirbelsäule, 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. Verschiedene Entspannungsmöglichkeiten werden gemeinsam erarbeitet. Die Module können als Ganzes oder auch als einzelne Segmente individuell angewendet werden. Ziel ist u.a. eine allgemeine Harmonisierung von Körpers und Geist. Durch die Harmonisierung von Körper und Psyche, kann man sich in Stress-Situationen gelassener verhalten und schläft besser.

VA-Nr.	101FB1916
Ort	85049 Ingolstadt
Termin	23./24.04.
Referent	Heiko Czichoschewski
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Gesund und fit: Intelligent und individuell zum Gewichtsmanagement

Ein Ziel vieler Menschen ist es, ein gesundheitsbewusstes Gewichtsmanagement durchzuführen. Die Umsetzung soll einfach, effektiv, mit Spaß und langfristig möglich sein. Es werden Übungen und Training vorgestellt, verschiedene Workouts, die in die Sportstunden zum gezielten Gewichtsmanagement eingesetzt werden können. Es geht um systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Es gibt Übungen mit und ohne Geräte. Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Übungen zur Stabilisierung und zur Bodyfitness, Ausdauertraining und Entspannung. Wir erreichen bessere Fitness und Kondition, mehr Kraft und Energie, Fettabbau, einen niedrigeren Blutdruck und günstigere Cholesterinwerte. Außerdem sieht man besser aus und die Laune steigt.

VA-Nr.	101FB2016
Ort	82140 Esting
Termin	30.04./01.05.
Referenten	Andrea Remuta, Petra Walter
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Workout Functional

Ein funktionelles Training mit verschiedenen Schwerpunkten. In Kombination von Balance Pad® und anderen Zusatzgeräten ergibt sich eine Vielzahl an Übungsmöglichkeiten für den Einsatz in unterschiedlichsten Stundenbildern vom Athletiktraining bis zur Seniorengymnastik. Vorrangig wird auf die Körperhaltung und die Bewegungsqualität Wert gelegt. Die Muskeln werden nicht isoliert, sondern in Muskelketten trainiert.
Samstag: Theoretische Einführung in das Thema: „Functional Training“ anschließend praktische Vorstellung und Einsatz der Trainingsgeräte Balance Pad®, Theraband® und Trimpact®.
Sonntag: Myofasciales Training mit der Black Roll® und Workshop „Zirkeltraining“ für einen kostengünstigen Einsatz im Verein.

VA-Nr.	101FB2116
Ort	82405 Wessobrunn
Termin	07./08.05.
Referentin	Claudia Hölzl
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Ausdauer & Fitness & Athletik: Alles für den ambitionierten Breitensportler

„Die moderne Trainingslehre hat sich gewandelt! Training lässt sich unter Berücksichtigung bestimmter Faktoren individuell gestalten. Im Ausdauersport dient u.a. die Laktat-Analyse als Bestimmungsparameter für die optimale Trainingszone. Eine Ermutigung für Ausdauer-Athleten in für sie „fremde“ Sportbereiche reinzuschnuppern.“ Folglich werden ergänzend zum individuellen Ausdauertest in der Gruppe auch anspruchsvolle Parcours-Zirkel mit dem Schwerpunkt auf Koordination, Kraft und Schnelligkeit vorgestellt. Damit erlangt der moderne Ausdauersportler eine komplette Athletik.

VA-Nr.	101FB2216
Ort	83714 Miesbach
Termin	07./08.05.
Referent	Christian Koch
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

Quantensprung 2020

Vereinsarbeit im nächsten Jahrzehnt!

Überzeugen Sie uns von Ihrem Konzept und gewinnen Sie bis zu 5000 Euro für Ihre Vereinskasse!

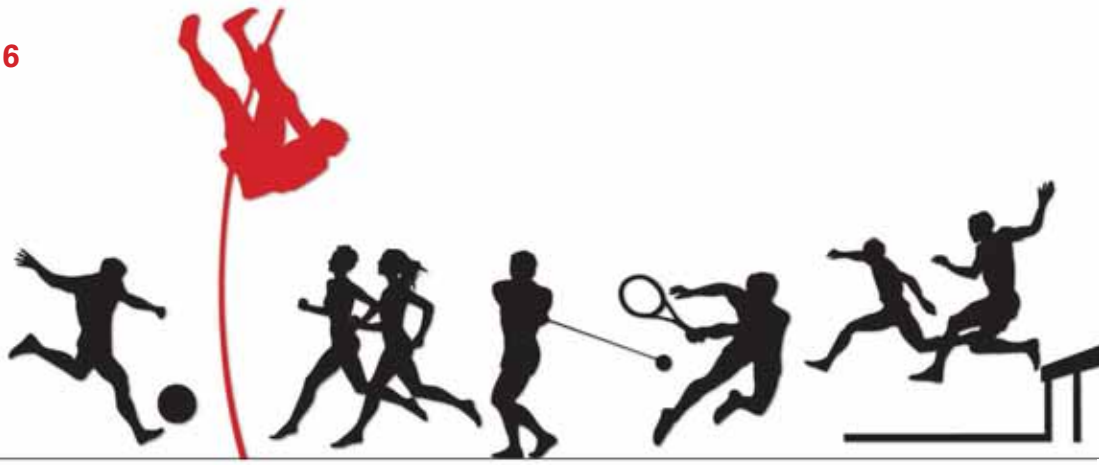
Mit diesem Wettbewerb belohnen LOTTO Bayern und BLSV Sportvereine, die sich mit innovativen Ideen und außergewöhnlichen Aktionen auszeichnen.

Gesucht werden Vereine, die mit attraktiven Angeboten neue Mitglieder gewinnen oder mit zukunftsorientierten Projekten auf sich aufmerksam machen.

Das Bewerbungsformular und weitere Informationen finden Sie unter: www.blsv.de

Wettbewerbszeitraum:
15. Juni bis 15. Oktober 2016

Kontakt:
Silke Rimbach
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München
Telefon (089) 15702-628
Fax (089) 15702-565
E-Mail: silke.rimbach@blsv.de



Eine gemeinsame Aktion von:

LOTTO Bayern

BLSV

Übungsleiter-Fortbildungen

BLSV-Sportbezirk Oberbayern

Ohne Halle kein 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 der FOBI 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.	101FB2316
Ort	82140 Esting
Termin	04./05.06.
Referentin	Andrea Remuta
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, SPG

Tiemu GYM - Body-Mind & Balance

Stabilisation und Gleichgewicht sind die Schwerpunkte dieses Lehrgangs. Methodisch arbeiten die Teilnehmer mit unterschiedlichen propriozeptiven Geräten von TOGU: Brasil®, Aerostep®, Dynair®, Ballstep... Ob im Stehen, Sitzen oder Liegen, die allseits bekannten Elemente aus Gymnastik, Pilates und Yoga bekommen durch den labilen und instabilen Untergrund noch einmal eine Steigerung. Einen besonderen Schwerpunkt setzt der Workshop auf das Training der Tiefenmuskulatur und die Vermittlung mehrerer Wege, wie der Übungsleiter dies seinen Teilnehmern bewusst machen kann.

VA-Nr.	101FB2416
Ort	81925 München (Kleine Nestler Schule)
Termin	11./12.06.
Referenten	Christina Fedeli, Hannah Köhl
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Pilates, Stretching und Entspannung Teil 1

Pilates: Einführung in die Pilatestechnik, Übungen mit Variationen, Anatomie der beanspruchten Muskulatur. Stretching: funktionelle Dehnübungen, neue wissenschaftliche Erkenntnisse, Anatomie der zu dehnenden Muskulatur. Kurze Entspannung zum Schluss.

VA-Nr.	101FB2516
Ort	85435 Erding
Termin	11./12.06.
Referentin	Nia Leitner
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Die gesundheitsorientierte Nordic Walking Technik: Zusätzliches Kraft-, Flexibilitäts- und Faszientraining beim Nordic Walking

Nordic Walking hat sich in den vergangenen 10 Jahren im Gesundheits- und Breitensport etabliert. In dieser Fortbildung wird auf die gesundheitsorientierte Technik anhand von Nordic Walking-spezifischen Bewegungsmerkmalen eingegangen, erlernt und wiederholt. Sie haben die Möglichkeit mit dieser Fortbildung ihre Fachkompetenz um weitere Module (Kräftigungs- Flexibilitäts- und Faszientraining) zu erweitern.

VA-Nr.	101FB2616
Ort	85646 Anzing
Termin	18./19.06.
Referentin	Katrin Wurster
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Fit und gesund in den Alltag - Inside and Outside Training

Wie geht man gesundheitsorientiert an seine Grenzen? Der Lehrgang zeigt euch, wie man seinen Körper mithilfe von Medizinball, Reckstangen, Kästen u.v.m. vor neue Herausforderungen stellt. Ob indoor oder outdoor, überall findet man Fitnessgeräte, die ein ganzheitliches und funktionales Training unterstützen.

VA-Nr.	101FB2716
Ort	81925 München (Kleine Nestler Schule)
Termin	18./19.06.
Referenten	Hannah Köhl, Christina Fedeli
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Step-Aerobic mit Vorkentnissen

Sie sind kein Anfänger mehr und wollen NEUE Ideen? Dann sind Sie hier genau richtig! Noch immer ist Step-Aerobic ein gefragtes Ausdauer- und Koordinationstraining.
Der systematische Aufbau einer Choreographie ist Voraussetzung für eine gelungene Step-Stunde. Verschiedene Aufbaumethoden und verschiedene Möglichkeiten das Step-Brett zu nutzen bringen Spaß und Abwechslung in die Stunden.

VA-Nr.	101FB2816
Ort	85417 Marzling
Termin	25./26.06.
Referentin	Elvira Sehling-Hagn
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

Effektives Bodystyling

Bauch-Beine-Po, Rücken und viele mehr. Wer kennt diese Trainingsangebote nicht?! Viele Teilnehmer wollen oder müssen sich fit halten. Damit die Teilnehmer mit Spaß und Freude dabei bleiben, zeigt Ihnen der Lehrgang „Effektives Bodystyling“ viele Möglichkeiten auf, wie es gelingt, solch ein Training abwechslungsreich und mit Spaß zu gestalten.

VA-Nr.	101FB2916
Ort	86633 Neuburg
Termin	02./03.07.
Referentin	Tina Winderl
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

BLSV-Sportbezirk Oberbayern

Mountainbiken: Gut vorbereitet in die Saison

Ganz ehrlich: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Aber darum geht es auch nicht, sondern um vielmehr: um den Spaß beim Biken. Je sicherer man fährt, desto 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.

VA-Nr.	101FB3016
Ort	83229 Aschau im Chiemgau
Termin	02./03.07.
Referentin	Kerstin Kögler
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

Testen-Messen-Planen

Wo steht der einzelne Sportler? Wie bewerte ich seine Fitness? Gibt es Defizite? Und wie können diese behoben werden? Mit Hilfe des „B-A-S-KO-K-Test“ werden alle konditionellen Bereiche analysiert, ausgewertet und praxisnah vorgestellt. Aktuelle Informationen aus der Sportwissenschaft liefern für jeden Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer klare Antworten bei der Trainingsplanung!

VA-Nr.	101FB3116
Ort	83714 Miesbach
Termin	09./10.07.
Referent	Christian Koch
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, SPG

Faszienyoga

Faszienyoga ist eine besonders schonende und sanfte Form des Yoga, in der die Positionen mit entspannter Muskulatur lange gehalten und vertieft werden. Mit diesem speziellen Training wird das Bindegewebe stimuliert und alle Teilnehmer erfahren ein neues, belebendes und positives Körpergefühl. Es dient auch zur perfekten Ergänzung für Ausdauersportarten. Dieser praxisorientierte Wochenendlehrgang mit Stundenbildern zur Regeneration und Schmerztherapie bei Sportlern oder zur Förderung der Beweglichkeit im Alltag ist für jedes Alter geeignet. Die Übungen sind vielfältig im Gruppen- oder Einzeltraining einsetzbar.

VA-Nr.	101FB3216
Ort	85630 Grasbrunn
Termin	09./10.07.
Referentin	Yvette Gruber
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Sinchi Power Balance - Im Einklang mit den Elementen

Sinchi-Übungen sind Energieübungen, die fließend ausgeführt werden und sie verbinden viele Bewegungselemente aus dem fernöstlichen System miteinander. Durch Übungen für das innere Gleichgewicht erreichen wir die Balance in unserem Leben. Es ist ein dynamisches, aber auch entspannendes Bewegungsprogramm für mehr Leichtigkeit und Lebensfreude. Mit einfachen und fließenden Bewegungen lernen wir unsere Kräfte zu aktivieren und in die richtigen Bahnen zu lenken. Wir lernen dadurch unsere Lebenselemente kennen. Feuer, Wasser, Erde und Luft.

VA-Nr.	101FB3316
Ort	86633 Neuburg
Termin	16./17.07.
Referentin	Manuela Jacob
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

100 Ideen für Bodyfitness / Balance-Swing auf dem Mini-Trampolin

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. 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.	101FB3416
Ort	82140 Olching
Termin	16./17.07.
Referenten	Claudia Hochberg, Yvonne Hyna
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Beachvolleyball

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

VA-Nr.	101FB3516
Ort	85221 Dachau
Termin	16./17.07.
Referent	Daniel Peters
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

BLSV-Sportbezirk Oberbayern

Stability & Balance 50+/Myofasciales Training

Ein Training mit den Schwerpunkten: Gelenkstabilisation, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Kraft(-ausdauer). Übungen auf labilen Unterlagen auch kombiniert mit anderen Zusatzgeräten, fördern diese wichtigen Voraussetzungen, um auch in späteren Jahren aktiv und selbstständig zu bleiben und damit die Lebensqualität zu erhalten.
Die Qualität der Übungen und das Trainieren in Muskelketten spielt dabei eine wichtige Rolle.
Samstag: Theoretische Einführung in das Thema „Gelenkstabilisation, Zusammenhänge von Bewegungen und Myofasciales Training“, anschließend praktische Vorstellung und Einsatz der Trainingsgeräte Balance Pad®, Redondoball® und TOGU Brasil®.
Sonntag: Faszientraining und Stretching mit dem Trainingsgerät „Black Roll®“

VA-Nr.	101FB3616
Ort	82343 Pöcking
Termin	23./24.07.
Referentin	Claudia Hölzl
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Outdoorsport als Gesundheitsport

Klettern und Bouldern ist unter physiologischen Gesichtspunkten betrachtet ein idealer Ausgleichssport. Darüber hinaus wird therapeutisches Klettern von Ärzten auch bei Rückenleiden empfohlen. Weltweit wächst der Klettersport in den Dienstleistungsgesellschaften rasant. Hoher Erlebniswert, nicht selten in der freien Natur genossen, und sein Charakter als „Ganzkörpersport“ machen das Klettern gerade für den sitzenden Computernutzer besonders interessant. Die Fortbildung befasst sich mit den gesundheitlichen Aspekten des Kletterns und widmet sich schwerpunktmäßg der Praxis dieses interessanten Sports.
Slackline, die Leine zwischen zwei Bäumen, welche immer öfters in Parks zu sehen ist. Doch auch im Sport und in der Sporttherapie wird sie immer öfter als Trainingsmittel eingesetzt. Sie erhalten einen Einblick in das Slacklinetraining, Sicherung, Heranführung und Einsatzmöglichkeiten.

VA-Nr.	101FB3716
Ort	81371 München
Termin	23./24.07.
Referent	Nils Schützenberger
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Jazzdance

Ihr wollt den Tanzbereich eures Vereins ausbauen oder sucht neuen Input für eure JazzDance-Stunde für Jugendliche bis Erwachsene?
Bei dieser Veranstaltung wird der Aufbau einer Tanzstunde erarbeitet und erläutert, Ideen für verschiedenste Elemente im JazzDance (z.B. Partnering, JazzFalls...) erarbeitet und Techniktraining vermittelt. So könnt ihr nicht nur euren Teilnehmern wichtiges Wissen und neue Choreographien weitergeben, sondern habt auch ein trainingsreiches Wochenende, das euer persönliches Können erweitert.

VA-Nr.	101FB3816
Ort	85049 Ingolstadt
Termin	23./24.07.
Referentin	Hannah Köhl
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

Sportlich aktiv in die 2. Lebenshälfte

Der demografische Wandel bestätigt: Durch die höhere Lebenserwartung der Bevölkerung und gleichzeitig rückläufiger Geburtenrate steigt der Anteil älterer Menschen gegenüber dem Anteil Jüngerer. Die sogenannte Überalterung führt dazu, dass immer mehr Rentenempfänger weniger Beitragszahlern gegenüberstehen.
Das heißt, Gesundheitswesen und Altenpflege werden immer kostenaufwendiger. Die Verantwortung für unsere Gesundheit, bes. in der zweiten Lebenshälfte wird mehr und mehr dem Einzelnen obliegen.

- Was braucht mein Körper?
- Core Stability
- Sturzprophylaxe
- Themen:Osteoporose; Arthrose; Muskelschwund; Altersdepression; krankheitsspezifische Übungen; Stuhlkreis muss nicht langweilig sein!
- Entspannung und Ausklang: Dynamische Diagonalen

VA-Nr.	101FB3916
Ort	85354 Pulling
Termin	17./18.09.
Referenten	Eva Braunstorfinger, Christine Brunnhuber
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

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.

VA-Nr.	101FB4016
Ort	82178 Puchheim
Termin	17./18.09.
Referenten	Manuela Jacob, Traude Mandel
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Fit im Alter

Dieser Lehrgang ist vor allem für unsere Zielgruppe 50+. Mit Spaß und Freude werden Übungen durchgenommen, die sämtliche Themenbereiche abdecken, die im Alter an Bedeutung gewinnen. Mit Bewegung zur Lebensqualität (Theorie), Funktions- und Fitnessgymnastik (Präventives Bewegungstraining mit Schwerpunkt Tiefenmuskulatur), ganzheitliches Training mit dem Redondoball®
Außerdem 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.	101FB4116
Ort	85630 Grasbrunn
Termin	24./25.09.
Referent	Herbert Peter
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

BLSV-Sportbezirk Oberbayern

Hatha Yoga bei Rückenbeschwerden - Mehr Beweglichkeit durch Stretch- und Faszientraining!

Wir widmen uns ganz dem Rücken und der Wirbelsäule und entdecken, dass Körperbewusstsein, von den Füßen bis zum Scheitel, wichtig und hilfreich ist, um den ganzen Körper mit allen Muskeln zunächst entspannen und dann stärken zu können. Mit sanften Yogaübungen/Asanas den Körper wieder neu oder anders „spüren“ lernen. Die Muskeln werden gestreckt/gedehnt, damit sich Verspannungen lösen können - immer in Verbindung mit dem Atem und bewusster Aufmerksamkeit des Augenblicks. Zum Ausklang des Tages gibt es eine Tiefen-Entspannung mit obertonreichen Instrumenten, wie tibet. Klangschalen, Gong, Monochord, Stimme, u.v.a.
Welchen Einfluss haben Stretch- und Faszientraining auf die Beweglichkeit? Welche Trainingsmöglichkeiten es gibt und welchen Einfluss sie auf Muskeln und Gelenke haben, soll in diesem Workshop aufgezeigt werden.

VA-Nr.	101FB4216
Ort	85354 Pulling
Termin	24./25.09.
Referenten	Sabine Lehneis, Elvira Sehling-Hagn
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Wirbelsäule Complete mit Training bei Bluthochdruck und Diabetes

Wirbelsäule Complete:
Schwerpunkte sind Praxisübungen bei Haltungsschwächen wie Skoliose, Totalrundrücken, Hohlrücken und Flachrücken ist der Schwerpunkt, zusätzlich allgemeine Rücken- und Wirbelsäulenübungen in Theorie und Praxis sowie Theorie der Wirbelsäulen-Erkrankungen. Eine optimale Ergänzung für Ihre Rückenkurse.
Training bei Bluthochdruck und Diabetes: ein schonendes Gymnastik- Programm zur Steigerung des Wohlbefindens und der Fitness und um Krankheitsbildern positiv entgegenzuwirken. Bei dieser Zielgruppe ist der Trainer allerdings an ganz bestimmte Regeln gebunden, die in der Theorie erarbeitet werden. Der Praxisteil besteht aus Cardio- sowie Kräftigungstraining. Das Kursformat ist auch für Teilnehmer wie Senioren, Schwangere oder Fitnesseinsteiger geeignet.

VA-Nr.	101FB4316
Ort	83714 Miesbach
Termin	24./25.09.
Referenten	Sabine Wittmann, Heiko Czichoschewski
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Pilates, Stretching und Entspannung Teil 2

Pilates: Pilatesübungen mit Variationen, Fehler sehen und erkennen, Verbesserung und Korrektur im Pilates.
Stretching: Dehnübungen mit dem großen Ball.
Kurze Entspannung zum Schluss. Grundkenntnisse im Pilates sind von Vorteil.

VA-Nr.	101FB4416
Ort	85435 Erding
Termin	01./02.10.
Referenten	Nia Leitner, Martin Weber
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Step für Anfänger

Step Aerobic macht Spaß, das ist unbestritten. Und dabei müssen Choreografie und Schritte gar nicht „ultraschwer“ sein um die Halle voll zu bekommen. Wir beschäftigen uns an diesem Wochenende mit den verschiedenen Aufbaumethoden, möglichen Schrittzusammensetzungen und einfachen Richtungswechseln - für Jedermann und trotzdem abwechslungsreich.

VA-Nr.	101FB4516
Ort	85630 Putzbrunn
Termin	08./09.10.
Referenten	Yvonne Hyna, Claudia Hochberg
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

DANCE

Tanzen ist der pure Spaß an Bewegung – fetzige Musik und eine flüssige Choreografie setzen jede Menge Endorphine frei und machen geradezu süchtig. Doch es ist noch etwas anderes: Beim Tanzen wird mit dem Körper gespielt - es ist schön, sich selbst anzunehmen und Neues auszuprobieren. 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. Doch wie wird aus einer Aerobic- eine Dance-Stunde mit den unterschiedlichen Stilrichtungen Hip Hop, Jazz oder House? Was bedeutet Contemporary Dance und kann das als Stundenformat unterrichtet werden? All das und noch viel mehr wird an diesem Wochenende vermittelt. Aber was noch viel wichtiger ist: Du vermittelst in deinen Stunden Spaß und ein neues Lebens- und Körpergefühl! Tanzerfahrung erwünscht!

VA-Nr.	101FB4616
Ort	85049 Ingolstadt
Termin	08./09.10.
Referentin	Tina Winderl
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

Fit trotz Arthrose - Fitnesstraining 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.

VA-Nr.	101FB4716
Ort	82327 Tutzing
Termin	08./09.10.
Referenten	Petra Walter, Andrea Remuta
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Übungsleiter-Fortbildungen

BLSV-Sportbezirk Oberbayern

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 als 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 Jeden. Eine gut verständliche Theorie lassen 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.	101FB4816
Ort	85084 Reichertshofen
Termin	22./23.10.
Referentin	Eva Braunstorfinger
Unfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Best Ager: Cardio/Workout

Best Ager - eine wichtige Zielgruppe im Sport. Dieser Lehrgang ist speziell für 40 plus gedacht. Einfache Aerobic- und Stepsequenzen für Herz-Kreis-Lauftraining laden dich zum Mitmachen ein. Kräftigung mit verschiedenen Kleingeräten und Variationen bei körperlichen Einschränkungen runden das Wochenende ab.

VA-Nr.	101FB5016
Ort	85591 Vaterstetten
Termin	05./06.11.
Referenten	Petra Silberbauer, Gerti Reischl
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

„Fit & Gesund - Ü40“

Wesentlicher Inhalt dieser Fortbildung ist der Zusammenhang von Lebensstil und Gesundheit, fokussiert auf den gesundheitsorientierten Sport. Medizinische Hintergrundinformationen bilden einen Schwerpunkt des Wochenendes. Themen sind Diabetes, die koronare Herzkrankheit und Rückenbeschwerden. Es geht insbesondere um den präventiven Aspekt im Sinne eines „gesund bleiben“. Selbstverständlich darf die Praxis nicht zu kurz kommen: Nordic Walking ist eine ideale Form des gesundheitsorientierten Ausdauertrainings. Wer denkt, dass man sich hierbei nicht auch richtig anstrengen kann, der hat sich getäuscht! Und -last but not least- wiederholen und üben wir einige wichtige Elemente der Ersten Hilfe, besonders im Hinblick auf die Durchführung von Sportveranstaltungen.

VA-Nr.	101FB5116
Ort	82449 Uffing
Termin	05./06.11.
Referent	Markus Kowasch
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Fitness für Rücken 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. Es werden die theoretischen Grundlagen des Beckenbodens und der Rückenmuskulatur intensiv erläutert. In praktischen Übungen wird gezeigt, wie man das Training für den Beckenboden in die gängigen Kursformate einbinden kann. Viele kreative neue Übungsideen!

VA-Nr.	101FB5216
Ort	82405 Wessobrunn
Termin	12./13.11.
Referenten	Elvira Sehling-Hagn, Claudia Hochberg
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Trend – und Freizeitsportaktivitäten

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

VA-Nr.	101FB5316
Ort	82140 Esting
Termin	12./13.11.
Referenten	Evy Sommerlade, Joachim Werner
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

Yoga trifft Sportwissenschaft

Dieser Lehrgang versucht, nicht nur den Yoga-Interessenten, sondern vor allem den Breiten- und Fitnesssportlern (Marathonläufer, Ballsportler, Kraftathlet) die Wirkung von Yoga näherzubringen. Dabei werden interessante wie objektive Begründungen und Antworten aufgezeigt. Somit fällt es leichter, den Sinn des Yoga besser zu verstehen und in sein „knackiges“ Training mit einzubauen. Der Wechsel von Theorie und Praxis, sowohl aus dem Bereich Athletiktraining und Yoga, lassen diesen Lehrgang zu einer Bereicherung für alle Übungsleiter werden.

VA-Nr.	101FB5416
Ort	85646 Anzing
Termin	19./20.11.
Referenten	Bettina Heß, Christian Koch
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Yoga und Pilates 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.	101FB5516
Ort	82140 Esting
Termin	26./27.11.
Referentin	Bettina Heß
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Rücken Fusion & Chill Out (Entspannung)

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. In diesem Seminar werden Ihnen viele Ideen und Anregungen für Ihre Rückenkurse zur Ergänzung, Erweiterung und Auffrischung Ihrer Übungsvielfalt vermittelt. Chill Out Entspannungstechniken: Verschiedene Entspannungsmöglichkeiten werden gemeinsam erarbeitet.

VA-Nr.	101FB5716
Ort	85084 Reichertshofen
Termin	11./12.12.
Referent	Heiko Czichoschewski
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Bayerische Sportjugend Oberbayern

Was Hänschen nicht lernt, ...

- Begrüßungslieder
- Alltagsmaterialien kreativ eingesetzt
- Motorische Entwicklung – wann werden welche Bewegungen angeboten?
- Ernährungserziehung spielerisch
- Bewegungsbaustelle und kreativer Großgeräteeinsatz
- Erste Ballschule
- Fröhliche Stundenabschlüsse

VA-Nr.	201FB0116
Ort	82178 Puchheim
Termin	16./17.04.
Referenten	Andrea Remuta, Peter Kisters
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „SiE“

Singen, Tanzen, Großgerätelandschaften für die Kleinen

- Singen: Begrüßung und Abschluss
- Tanzen für unsere Kleinsten
- Bewegungsgeschichten
- Neue und alte Spiele
- Abenteuerparcours mit klettern, hangeln, hüpfen, laufen
- Erste Ballschule

VA-Nr.	201FB0216
Ort	86899 Landsberg
Termin	30.4./01.05.
Referenten	Edith Ott, Andrea Remuta, Margit Schweigler
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „SiE“

Übungsleiter-Fortbildungen

Bayerische Sportjugend Oberbayern

Teenie-Trends

- Motivation Jugendlicher für den Sport
- Übungsleiterverhalten bei pubertären Jugendlichen
- Trendsportarten für Teenies: Parkour, Baseball, Slackline
- Bezuschussungsmöglichkeiten im Kinder- und Jugendsport

VA-Nr.	201FB0316
Ort	82211 Herrsching
Termin	25./26.06.
Referent	Ben Schulze
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

Klassiker: Turnen, Leichtathletik, Spiele

- Vom Turnen zum Parcours
- Leichtathletik als Basis für viele neue Sportarten
- Spiele mit und ohne Ball für gemischte Jugendgruppen
- Spiele zur Förderung des Sozialverhaltens
- Von der Spielleichtathleitk zu Technikformen
- Erste-Hilfe für Übungsleiter - die Basics

VA-Nr.	201FB0416
Ort	84416 Taufkirchen/Vils
Termin	08./09.10.
Referenten	Andreas Wagner, Cathrin Rost
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

Modernes Fitnesstraining für Jugendliche und junge Erwachsene

- Motivierendes „warming up“
- Aktuelle Trainingslehre in Theorie und Praxis
- Kraft „Turbos“ mit und ohne Geräte
- Propriozeptives Training - nicht nur zur Verletzungsprophylaxe
- Crossover und Outdoor-Training
- Sport ohne Doping und Medikamentenmissbrauch

VA-Nr.	201FB1116
Ort	83700 Rottach-Egern
Termin	08.10.
Referent	Reiner Bruhnke
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, SPG

Kinder in Form

- Gesund durch gezielten Sport
- Aufzeigen verschiedener Bewegungsprogramme zum Abnehmen
- Fitnesstraining für Kleine: Lustige Bewegungsformen von Kopf bis Fuß
- Kindgemäßes Koordinationstraining zur Verbesserung der Sport- und Alltagsleistung

VA-Nr.	201FB0516
Ort	83674 Gaißach
Termin	22./23.10.
Referent	Thomas Lechner
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „SiE“, ÜL-B „P“, SPG

Eltern/Großeltern-Kind-Turnen

- Eltern und Großeltern als aktive Helfer
- gefahrenfreies Auf- und Abbauen von Großgeräten
- Bewegungs- und Abenteuerlandschaften
- Richtiger Umgang und Integration von entwicklungsauffäligen Kindern
- ,,Fitnessstudio“ Kinderzimmer
- Entspannungsspiele und -geschichten

VA-Nr.	201FB1016
Ort	85301 Schweitenkirchen
Termin	12.11.
Referentin	Andrea Remuta
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „SiE“

7 Spiele und 777 Varianten

- Spiele für den Elementarbereich bis zu den Erwachsenen
- Einzel- und Gruppenspiele
- Spiele zur Team-Bildung/-Festigung
- Spiele ohne Verlierer/ohne Tränen
- Spiele im Freien und in der Halle
- Erlebnispädagogische Spiele
- Entspannungsspiele und -geschichten

VA-Nr.	201FB0616
Ort	84513 Töging
Termin	19./20.11.
Referent	Reiner Bruhnke
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „SiE“

Körperkult und Fitness

- Effektives Figurtraining
- Motivierendes „warming up“
- Trainingslehre: Wie wachsen meine Muskeln?
- Krafttraining für Jugendliche
- Bauch, Beine, Po: Körperstraffung für Teenies
- Fatburnertraining
- Muskeln und/oder Abnehmen mit Pillen?

VA-Nr.	201FB0716
Ort	82041 Oberhaching
Termin	23./24.11.
Referent	Reiner Bruhnke
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, SPG

BLSV-Sportbezirk Niederbayern

Bewegt und entspannt in das neue Jahr

Ein Programm-Mix aus Ausdauer, Kraft, unterschiedlichen Spielen und Entspannung. Eben alles was man braucht, um gesund und fit in das neue Jahr zu starten.

VA-Nr.	102FB1016
Ort	84130 Dingolfing
Termin	30./31.01.
Referent	Eugen Hohenwarter
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Wir halten dich in Bewegung

Dieses spaßige Programm umfasst Elemente wie Beweglichkeit, Spiele, Ausdauer, dazu gezielte Übungen, die den ganzen Bewegungsapparat fordern.

VA-Nr.	102FB0116
Ort	94486 Osterhofen
Termin	19./20.03.
Referent	Frank Kagerbauer
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Kunterbunter Frühjahrssport

Sport der Spaß macht, uns bewegt und gesund hält. Trainingsgeräte: alles was eine Sporthalle bietet.

VA-Nr.	102FB0216
Ort	84307 Eggenfelden
Termin	23./24.04.
Referent	Frank Kagerbauer
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, SPG

Zeit zum Loslassen

Ein entspanntes Programm aus dem Reich der Mitte, um deine Mitte zu finden. Genießt es dabei zu sein.

VA-Nr.	102FB0316
Ort	84034 Landshut
Termin	21./22.05.
Referent	Franz Xaver Biendl
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Ganz schön wackelig

Gleichgewicht, Kraft, Koordination unter Berücksichtigung der menschlichen „Fühler“. So macht Sport richtig Spaß.

VA-Nr.	102FB0416
Ort	94209 Regen
Termin	09./10.07.
Referent	Eugen Hohenwarter
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Haltung entspannt bewahren

Dieses spannende Programm dient deiner gesunden Haltung. Mit Spaß und Freude durch den Alltag. So geht Sport auch.

VA-Nr.	102FB0516
Ort	94116 Hutthurm
Termin	06./07.08.
Referent	Eugen Hohenwarter
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Fitness aus der Sporttasche

Das interessante Programm umfasst Kräftigung, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination. Trainiert wird mit Kleinsportgeräten, die in jede Sporttasche passen.

VA-Nr.	102FB0616
Ort	94315 Straubing
Termin	10./11.09.
Referent	Eugen Hohenwarter
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, SPG

In der Tiefe liegt die Kraft

Ein starkes Programm, das noch stärker macht. Gezieltes Training der tiefer liegenden Muskulatur, Beckenboden, etc. Habt Mut, dabei zu sein.

VA-Nr.	102FB0716
Ort	84034 Landshut
Termin	08./09.10.
Referentin	Simone Schinköthe
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Locker und leicht durch den Alltag

Das Programm bietet für alle das, was wir zur Bewältigung von negativem Stress und dessen Auswirkungen benötigen. Freut euch auf eine schöne Veranstaltung, ohne Stress.

VA-Nr.	102FB0816
Ort	93342 Saal an der Donau
Termin	15./16.10.
Referent	Franz Xaver Biendl
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Gestärkt in den Winter

Ein Übungsprogramm aus Kräftigung, Mobilisation, Beweglichkeit und Ausdauer.

VA-Nr.	102FB0916
Ort	84130 Dingolfing
Termin	26./27.11.
Referentin	Simone Schinköthe
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Bayerische Sportjugend Niederbayern

Spielideenbörse

Kleine Bewegungsspiele, alte Spiele, die man neu entdecken kann, und unbekannte Spiele aus der alternativen Sportbewegung werden vorgestellt, ausprobiert und diskutiert.

VA-Nr.	202FB0116
Ort	84034 Landshut
Termin	10./11.06.
Referentin	Edeltraud Brandstetter
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „SiE“

Sportbausteine für Kinder und Jugendliche

Die Teilnehmer sollen verschiedene Spielansätze kennen und variieren lernen, neue Spielideen mitnehmen. Die Durchführung eines Parcours sowie das Vorstellen verschiedener Trendsportarten runden das Programm ab.

VA-Nr.	202FB0216
Ort	94060 Pocking
Termin	08./09.10.
Referent	Werner Brattinger
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „SiE“

BLSV-Sportbezirk Oberpfalz

Neue Trends im Frauensport

Jeder Schritt – hält fit:
Einführung in Line Dance, tanzen ohne Partner zu größtenteils Country-Musik. Tanzen aktiviert Körper und Geist und ist somit auf ideale Weise gesundheitsfördernd. Die Gelenke werden wieder beweglicher und die Muskulatur gestärkt. Durch Meditationstanz dem Alltagsstress entfliehen und zu Ruhe und Gelassenheit finden.
„Dehnen, Kräftigen und Ausdauer geht auch anders“:
Am Anfang wird die Ausdauer und Kräftigung einmal anders trainiert. Es ist nicht der typische Zirkel. Es wird in kürzester Zeit verschiedene Muskelgruppen trainiert. Einfach überraschen lassen. Schweißtreibend wird es auf jeden Fall werden. Anschließend werden einzelne Muskelgruppen in verschiedenen Schritten gedehnt und manchmal zugleich gekräftigt.

VA-Nr.	10301FB0116
Ort	93049 Regensburg
Termin	13.02.
Referenten	Angelika Meiler, Carmen Schneider
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Impulse-Übungen-Ideen für den Gesundheitssport

- Extensives Intervalltraining mit dem Step
- Brasil-Pilates: Funktionelle Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen stärken vor allem die Tiefenmuskulatur und so die Körpermitte
- Bodystyling intensiv mit Heavy Hands asymmetrisch: Klassische Hantelübungen werden mit asymmetrischen Übungsformen kombiniert
- Back Release: Mobilisations- und Dehntechniken sowie Übungen zum Lösen der thorakolumbalen Faszien, für eine gesunde Rückenmuskulatur

VA-Nr.	10305FB0116
Ort	92224 Amberg
Termin	05.03.
Referentin	Stefanie Stock
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Trainingsgerät „Ball“

Für alle Ballsportler (große Ballsportarten):
- Aufwärmen
- Funktionelles Training
- Spielformen
- Koordinationstraining

VA-Nr.	103FB0116
Ort	92224 Amberg
Termin	16./17.04.
Referenten	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

BLSV-Fitnessconvention

- Bodystyling mit dem Winshape Belt
- funktionelles Training mit dem TOGU Topanga®
- Pilates Faszial und Pilates Brasil
- Rückenfit mit dem Redondo® Ball plus

VA-Nr.	10306FB0116
Ort	92318 Neumarkt
Termin	30.04.
Referentin	Gabi Fastner
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, SPG

Starke Körpermitte - Core Training

- Bauch-, Rücken und Nackentraining
- Körperstabilisation und Haltungsschulung
- Dehn- und Entspannungsprogramme (Vorstellung „Fascial Walk“)
- Stärkung der Körpermitte im Wasser (Aqua-Fit)

VA-Nr.	103FB0216
Ort	93086 Wörth a. d. Donau
Termin	04./05.06.
Referenten	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Inline-Skating und Nordic-Blading

Technikschulung, spielerische Aufwärmformen, Tricks und Tipps für die Arbeit mit Gruppen

VA-Nr.	103FB0316
Ort	93049 Regensburg
Termin	18.06.
Referent	Thomas Herold
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

Nordic-Fitness im Schönseer Land

Vorstellung eines Outdoor-Fitnesstrainings mit Nordic Hiking und Speed Hiking als Rundtour im schönen Schönseer Land; Einbau der Nordic-Walking-Stöcke in das Kraft- und Ausdauertraining; Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung in der Natur werden integriert; Bei geeignetem Wetter XCO®-Training und Floor Work im Freien

VA-Nr.	103FB0416
Ort	92539 Schönsee
Termin	25.06.
Referent	Max Maier
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Bike-Fitness im Schönseer Land

Bei einer Mountainbike-Erlebnistour die Natur intensiv erleben; Übungen zur Vermeidung muskulärer Dysbalancen und zur Entspannung werden integriert.

VA-Nr.	103FB0516
Ort	92539 Schönsee
Termin	26.06.
Referent	Max Maier
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

Ausdauerspiele und funktionelles Ganzkörpertraining

- Spielerische Schulung der Ausdauer
- Fitnesstrend Functional Training – alltagsnahes Ganzkörpertraining mit den eigenen Körpergewicht
- (Entspannungs-) Übungen für die Körperbalance

VA-Nr.	103FB0616
Ort	93053 Regensburg
Termin	01./02.10.
Referenten	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Fitte Muskeln und Faszien

- Faszien und deren Bedeutung
- Trainingsprogramme für Kraft, Beweglichkeit und Koordination (zum Einsatz in Gymnastikstunden)
- Entspannte Muskeln und Faszien

VA-Nr.	103FB0716
Ort	92318 Neumarkt
Termin	22./23.10.
Referenten	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Rückengesundheit

- Funktionelles Rückentraining
- Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule
- Körperwahrnehmung
- Rücken-Relax – Muskeln lockern, Verspannungen lösen

VA-Nr.	103FB0816
Ort	92637 Weiden
Termin	12./13.11.
Referenten	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Bayerische Sportjugend Oberpfalz

Outdoor Golf

Einführung in den Golfsport und praktische Umsetzung; Allgemeine Suchtprävention, im speziellen Drogen- und Internetsucht; Persönlichkeits – und Teamentwicklung bei Kindern und Jugendlichen

VA-Nr.	203FB0116
Ort	93437 Furth im Wald
Termin	07./08.05.
Referentin	Martina Weiß
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

Outdoor

- Umweltstation Waldsassen - Kajakfahren
- Umweltstation Waldsassen - Geocaching
- 1. Hilfe allgemein: Auffrischung, Basis und Erneuerung
- 1. Hilfe mit dem Defibrillator

VA-Nr.	203FB0216
Ort	95652 Waldsassen
Termin	11./12.06.
Referent	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

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.	20304FB0116
Ort	93158 Teublitz/ Saltendorf
Termin	09.07.
Referentin	BLSV-Lehrteam
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

Walk around Neumarkt

Nordic Walking: Einführung ins Nordic Walking; Richtiges Einsetzen der Stöcke; Hinweise für die Umsetzung in der Praxis mit der Gruppe;
Sportverletzungen: Was ist im Falle einer Sportverletzung zu tun? Wie gehe ich vor? Wann kühle ich? Wie tape ich richtig?

VA-Nr.	20306FB0116
Ort	92318 Neumarkt
Termin	24.09.
Referent	BLSV-Lehrteam
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

Übungsleiter-Fortbildungen

Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter

Ernährung:
- Gesunde Lebensmittel zu Hause, in der Kita und im Kindergarten
- Clever einkaufen - KINDERLEBENSMITTEL - was steckt wirklich drin?
- Lieblingsgerichte der KIDS von 1-6 Jahren

Bewegung (Praxis):
- KINDERTURNEN Is(s)t GESUND
- Turnstunden rund ums Thema ESSEN

VA-Nr.	20304FB0216
Ort	93133 Burglengenfeld
Termin	24./25.09.
Referent	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „SiE“, ÜL-B „P“, SPG

Ohne Moos nix los

Finanzierungsmöglichkeiten in der Jugendarbeit: Wie kann ich was beantragen? Welche Zuschüsse gibt es? Jugendbildungmaßnahmen; Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten von ehrenamtlichen Jugendleiterinnen und Jugendleitern
Praktischer Teil: Rope Skipping

VA-Nr.	20306FB0216
Ort	92360 Mühlhausen
Termin	19.11.
Referent	BLSV-Lehrteam
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

Yoga und effektives Ganzkörpertraining mit Kindern und Jugendlichen

Sportart Yoga im Kinder- und Jugendbereich; Vorstellung eines effektiven Ganzkörpertrainings ohne jegliche Trainingsgeräte als abwechslungsreiches Angebot für Kinder und Jugendliche

VA-Nr.	203FB0316
Ort	92637 Weiden
Termin	03.12.
Referent	BLSV-Lehrteam
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, SPG

Wassergefühl und Schwimmtechniken bei Kindern und Jugendlichen

Wassergefühl bei Kindern und Jugendlichen;
Vermittlung und Verbesserung von Schwimmtechniken in Theorie und Praxis

VA-Nr.	203FB0416
Ort	92637 Weiden
Termin	04.12.
Referent	BLSV-Lehrteam
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

BLSV-Sportbezirk Oberfranken

Training für die Tiefenmuskulatur

Take it, shake it - Brasil‘s, einfaches, dynamisches Training für die Tiefenmuskulatur; Faszien-Fitness-Training (Theorie und Praxis):
Das Bindegewebe, Muskelgewebe, die Sehnen und Bänder wurden in der Vergangenheit oft vernachlässigt. Durch federnde Bewegungen, Schwünge, Dehnungen und Abrollen mit der Rolle/Ball werden Verklebungen gelöst und die Gleitfähigkeit der unterschiedlichen Gewebeschichten wird verbessert.
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.	10401FB0116
Ort	95463 Bindlach
Termin	05.03.
Referent	Gerhard Ellinger
Umfang	5 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Senioren Fit

Sie erlernen spezielle Fachkenntnisse und Fähigkeiten, um optimale Trainings- und Betreuungskonzepte für Senioren erstellen zu können. Inhalte sind die Besonderheiten der Trainingsgestaltung (Körperwahrnehmung, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Entspannung, Motivation), spezifische Krankheitsbilder und den richtigen Umgang mit der Zielgruppe.

VA-Nr.	104FB0216
Ort	96050 Bamberg
Termin	25./26.06.
Referenten	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Bewegungsspaß auch mal außerhalb der Halle

Bei schönem Wetter auch mal raus aus der Halle! Wir geben Tipps für einfache Outdooraktivitäten für Jung und Alt.

VA-Nr.	104FB0316
Ort	96352 Steinberg
Termin	02./03.07.
Referenten	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Kraft- und Ausdauertraining als Basis jeden Trainings

Effektives Krafttraining ohne Geräte und verschiedene Trainingsideen für ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining bilden die Grundlage für viele Sportarten.

VA-Nr.	104FB0416
Ort	95448 Bayreuth
Termin	24./25.09.
Referenten	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Mit Musik und Rhythmus zum Trainingserfolg

Von den Grundlagen der Musikauswahl starten wir in einfaches Tanz- und Rhythmustraining, um später auch fortgeschrittenes Tanzen und moderne Bewegungsformen kennenzulernen.

VA-Nr.	104FB0516
Ort	96476 Bad Rodach
Termin	01./02.10.
Referenten	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „SdAe“

Spaß an der Bewegung durch Spiele + Trainingsideen

Bewegungs-Spaß mit kleinen und großen Spielen oder kreative Trainingshilfsmitteln, nicht nur für Kinder.

VA-Nr.	104FB0616
Ort	96215 Lichtenfels
Termin	08./09.10.
Referenten	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „SdAe“

Gang und Knieschule im Verein

Die aufrechte Körperhaltung ist ein entscheidender Schritt in der Entwicklung des Menschen, da Arme und Hände frei für differenzierte Fertigkeiten wurden. Seitdem befindet sich der Mensch in ständigem Dialog mit der Schwerkraft durch sein „dynamisches Gleichgewicht“ im Alltag. Eine gelöste Körperhaltung und ein gesundes Gangbild sind deshalb Voraussetzung für die muskuläre Balance.
Dieses Thema ist umfangreich und spannend. Freue dich auf einen Lehrgang mit vielen praktischen Übungen, nützlichem Hintergrundwissen, lustigen Gruppentänzen, Entspannungsübungen und heißen Diskussionen zu den Themen Fuß- und Knieübungen im Verein.

VA-Nr.	10409FB0116
Ort	91077 Neunkirchen am Brand
Termin	15.10.
Referentin	Eva Braunstorfinger
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Trainingsideen für jede Übungsstunde

Ideen für Basiselemente jeder Trainingseinheit. Von Aufwärmideen über Partnertraining bis hin zum Stundenausklang.

VA-Nr.	104FB0716
Ort	95030 Hof
Termin	10./11.12.
Referenten	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Bayerische Sportjugend Oberfranken

Kleine ganz Groß im Kommen

Wir erfahren vielfältige Spielideen für Kids und steigen ein ins Abenteuer- und Erlebniswelt Halle.

VA-Nr.	204FB0116
Ort	96103 Hallstadt
Termin	12./13.03.
Referenten	BSJ-Lehrteam
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „SiE“

Alles dreht sich um den Ball

Wir starten mit kleinen Spielen zu den großen Ballsportarten, schnuppern in Beach-Volleyball und Floorball und haben Spaß mit Ball+Musik!

VA-Nr.	204FB0216
Ort	96103 Hallstadt
Termin	23./24.04.
Referentin	BSJ-Lehrteam
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

Outdoor - Seminar 2016 Erlebnispädagogik

Erlebnispädagogik - eine Methode zur Teamfindung
Im pädagogischen Seilgarten werden Team- und Kooperationsübungen, Niedrig- und Hochseilelemente vorgestellt. Aufgaben an Koordination, Kooperation, Teamfähigkeit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, aber auch in die Fähigkeiten der anderen, sind ebenso ein Teil dieses Seminars.

VA-Nr.	204FB0316
Ort	96486 Lautertal
Termin	11./12.06.
Referenten	BSJ-Lehrteam
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

Übungsleiter-Fortbildungen

Gesund, fit und entspannt für alle

Über funktionale Aufwärmideen zum Spiel- und Stationentraining, über Rücken Fusion, Sport und Ernährung zur Spielstundengestaltung für Kinder - ein Rundumprogramm!

VA-Nr.	204FB0416
Ort	96450 Coburg
Termin	17./18.09.
Referenten	BSJ-Lehrteam
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „SiE“, ÜL-B „P“, SPG

(Ball) Hits für Kids

„Bewegungs“ - Spiele, „Alte“ - Spiele, Spiele für „Viele“ werden vorgestellt, ausprobiert, diskutiert. Es gibt aber auch Informationen zu Neuerungen in der Ersten Hilfe, sowie zum Thema Streitschlichter - Umgang mit Konfliktsituationen.

VA-Nr.	204FB0516
Ort	95326 Kulmbach
Termin	05./06.11.
Referentin	BSJ-Lehrteam
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „SiE“

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 bewegungsbetonten 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.	105FB0116
Ort	90592 Schwarzenbruck
Termin	16./17.01.
VA-Nr.	105FB0316
Ort	90592 Schwarzenbruck
Termin	07./08.05.
Referenten	Uli Nüßlein, Peter Baur
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Von Aufwärmen bis Entspannung - Praxistipps für die Übungsstunde

- Aufwärmideen
- Kräftigungsübungen und Kraftzirkel zum Nachmachen
- Komponenten zur Ausdauerschulung
- Ausdauer und Kraft spielend trainieren
- Spielerische Elemente
- Entspannung und Ausklang
- Theoretische Abrundung der Inhalte mit Tipps zum Stundenaufbau

VA-Nr.	105FB0216
Ort	91564 Neuendettelsau
Termin	20./21.02.
Referent	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Bewegter Rücken - Stabiles Leben

Freu dich auf dieses tolle Trainingskonzept zur Verbesserung der Körperhaltung und Stabilität. Fließende Bewegungen und Übungspositionen, die ineinandergreifen, lassen Flows entstehen. Flows, die ein weiches, bewusstes und trotzdem intensives und effektives Training ermöglichen. Du bekommst viele neue Ideen und Inspirationen für das Trainieren, Kräftigen, Stabilisieren und Mobilisieren der Muskeln rund um die Wirbelsäule.

VA-Nr.	10505FB0116
Ort	91154 Roth
Termin	20.02.
Referentin	Bea Keller
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Mit Power in den Frühling

- Ganzheitliches Gedächtnistraining mit Bewegung
- Informationen und Bewegungsübungen mit Konzentrations-, Merkfähigkeits- und Wahrnehmungsübungen
- Gutes für den Beckenboden. Aufbau und Funktion des Beckenbodens in Theorie und Praxis
- Stark im Rücken mit Brasils®

VA-Nr.	10504FB0116
Ort	91091 Großenseebach
Termin	12.03.
Referentin	Ursula Dietzel
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Rhythmus und mehr...

- Trommel dich fit: Rythmus und Bewegung mit dem Pezziball
- Impulse für ein attraktives Zirkeltraining
- Handtuchworkout: Funktionsgymnastik mit dem Handtuch - alles andere als langweilig.

VA-Nr.	10507FB0116
Ort	91443 Scheinfeld
Termin	16.04.
Referentin	Roswitha Hofmann
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

BLSV-Sportbezirk Mittelfranken

Kreativ koordinieren - fit auch mit Arthrose

Alle Themen in Theorie und Praxis:
- Kräftigung der Muskulatur
- Haltungskorrektur
- Erhöhung der Flexibilität
- Technikschulung
- Theorie: sportmedizinische Hintergründe zur Arthrose

VA-Nr.	10506FB0116
Ort	91207 Lauf
Termin	23.04.

VA-Nr.	10506FB0216
Ort	91207 Lauf
Termin	24.04.

Referentin	Petra Walter
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Outdoor- und Trendsport

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. Bringen Sie Ihre Unterrichtseinheit ins Freie und in die nahegelegene Natur und erweitern Sie so die Sportanlagen. Holen Sie sich Anregungen wie Sie neue Trends auch in Ihrem Verein umsetzen können und stellen Sie sich mit unseren kombinierbaren Workshops Ihr Lehrgangsprogramm individuell nach Ihren Wünschen und Anforderungen zusammen.

VA-Nr.	105FB0416
Ort	91710 Gunzenhausen
Termin	09./10.07.
Referent	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Inklusion? Integration? Wir zeigen wie es geht!

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Kooperationslehrgang des BVS Bayern mit dem BLSV.
Was verbirgt sich hinter dem Begriff der Inklusion und der UN-Behindertenrechtskonvention? Wie kann ich Personen mit Sprachbarrieren in meine Sportgruppe integrieren? Was kann ich als Übungsleiter beitragen zur Prävention von sexueller Gewalt? Mit diesen Fragen befassen wir uns. Nach einer kurzen theoretischen Einführung in das jeweilige Thema, sollen Chancen und Möglichkeiten aber auch Grenzen gemeinsam erfahren und erprobt werden. Wichtige Tipps und viele neue Ideen für die Praxis sind natürlich auch dabei!

VA-Nr.	10502FB0116
Ort	90763 Fürth
Termin	17./18.09.
Referent	Dietmar Gugel
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Outdoor - Erlebnissport im Freien

Es gibt noch ein Leben neben der digitalen Welt:
- Erlebnispädagogik
- vertrauensbildende Übungen und propriozeptive Übungen
- Spiele im Freien, Gruppenspiele
- Nordic Walking

VA-Nr.	105FB0516
Ort	90592 Schwarzenbruck
Termin	24./25.09.
Referentin	Uli Nüßlein, Peter Baur
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Ernährung im Sport

Essen wir uns krank? Vier Säulen unserer Gesundheit.

VA-Nr.	105FB0716
Ort	90592 Schwarzenbruck
Termin	15.10.
Referenten	Uli Nüßlein, Peter Baur
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Ausdauersport

Neben Praxis in Laufen, Jogging, Walking und Nordic Walking werden medizinische Hintergründe über Veränderungen im physiologischen Bereich (Sauerstoffversorgung, Muskulatur, Haltungsapparat) durch Ausdauersport erläutert.

VA-Nr.	105FB0816
Ort	90592 Schwarzenbruck
Termin	22./23.10.
Referenten	Uli Nüßlein, Peter Baur
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Lizenzverlängerung Prävention

1. Ganzheitlicher Trainingsansatz
   - Anspannung - Entspannung
   - Musik und Massage
   - Einfache Entspannungstechniken (Atemtechnik, Entspannung und Fantasiereisen)
2. Spielerische Vermittlung von Trainingsinhalten
   - Aufwärmspiele
   - Spiele mit Ball
   - Laufspiele
   - Mannschaftsspiele

VA-Nr.	105FB0916
Ort	90592 Schwarzenbruck
Termin	05./06.11.
Referent	Uli Nüßlein
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Fit durch Gymnastik und Tanz

- Warm-Up & Cool-Down: Der Rahmen einer Übungsstunde
- Gemeinsam eine Bodyworkoutstunde erleben
- Verschiedene Kräftigungs- und Dehnübungen
- Tanz zu modernen Rhythmen
- Trendsportart im Fitness/- Tanzbereich

VA-Nr.	10506FB0316
Ort	91217 Hersbruck
Termin	12.11.
Referentin	Anjuli Frank
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „SdAe“

Übungsleiter-Fortbildungen

BLSV-Sportbezirk Mittelfranken

Erste Hilfe im Breitensport

Ein Lehrgang, der sich speziell mit der Ersten Hilfe in der Sportstätte beschäftigt.

VA-Nr.	105FB1016
Ort	90592 Schwarzenbruck
Termin	19.11.
Referenten	Uli Nüßlein, Peter Baur
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

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 Tempospotler, wie Handballer, Fußballer und Kurzstreckenläufer können damit das Verletzungsrisiko verringern.

VA-Nr.	105FB1116
Ort	90592 Schwarzenbruck
Termin	20.11.
Referenten	Uli Nüßlein, Peter Baur
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Gesundheitssport – Prävention und Fitness nach neusten 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 neusten 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.

VA-Nr.	105FB1216
Ort	90556 Seukendorf
Termin	03./04.12.
Referent	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Bayerische Sportjugend Mittelfranken

Themen aus der Kinder- und Jugendarbeit

- Kindgerechte Erste Hilfe
- Kindgemäße Haltungsschulung
- Kindgerechtes Yoga
- Koordinations- und Gleichgewichtsschulung
- Spiel- und Übungsformen einer Ballsportart
- Kooperative Abenteuerspiele
- Bewegungslieder und Spiele für den Elementarbereich

VA-Nr.	205FB0116
Ort	91058 Erlangen
Termin	23./24.09.

VA-Nr.	205FB0216
Ort	91058 Erlangen
Termin	07./08.10.

Referenten	BSJ-Lehrteam
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SiE“, SPG

Themen aus der Kinder- und Jugendarbeit

- Kindgerechte Erste Hilfe
- Verhaltensauffällige Kinder (ADHS)
- Drogen – aktuelle Probleme
- Kindgerechtes Yoga
- Koordinationsschulung
- Kooperationsspiele
- Spiel- und Übungsformen einer Ballsportart
- Spezielle Gymnastik und Fallschule
- Bewegungslieder und Spiele für den Elementarbereich

VA-Nr.	205FB0316
Ort	91058 Erlangen
Termin	18./19.11.
Referenten	BSJ-Lehrteam
Umfang	16UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SiE“, SPG

BLSV-Sportbezirk Unterfranken

Sport in der Ganztagsschule - Kinder stark machen

Vielseitiges und kindgerechtes Programm aus den Bereichen Kooperations- und Kennenlernspiele, Kleine Spiele, Erlebnisturnen, Bewegungszirkel, aber auch Spiele mit Hand und Ball, Rückschlagspiele und Spielideen aus der Spielleichtathletik. Die inhaltliche Schwerpunktsetzung richtet sich nach den Interessen der Teilnehmer/innen. Anhand von Praxisbeispielen werden in Gruppenphasen Vorschläge erarbeitet, um den Erwartungen der Ganztagsschule gerecht zu werden.

VA-Nr.	106FB0116
Ort	97297 Waldbüttelbrunn
Termin	20./21.02.
Referent	Stefan Schäfer
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

VA-Nr.	106FB0816
Ort	63741 Aschaffenburg-Nilkheim
Termin	18./19.06.
Referent	Rainer Trapp
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

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.	106FB0216
Ort	97618 Hollstadt
Termin	05./06.03.
Referentin	Anjuli Frank

VA-Nr.	106FB0716
Ort	97297 Waldbüttelbrunn
Termin	07./08.05.
Referentin	Anjuli Frank

VA-Nr.	106FB1816
Ort	63906 Erlenbach am Main
Termin	15./16.10.
Referentin	Anjuli Frank

VA-Nr.	106FB2616
Ort	63906 Erlenbach am Main
Termin	26./27.11.
Referentin	Anjuli Fank

Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Körperbewusstes Verhalten in Notwehrsituationen

- Diskussion und Aufarbeitung des Themas Gewalt
- Grundregeln der Selbstverteidigung
- Basistechniken, Reaktion, Umsicht, Eigen- und Fremdbild
- Theorie Selbstverteidiung
- Praktische Übungen

VA-Nr.	106FB0316
Ort	97440 Schleerieth - Werneck
Termin	05./06.03.
Referent	Bernd Gehling
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

Sport für Ältere

- Rund um den Ball
- Tiefenmuskeltraining mit speziellem Handtrainer mit Noppen
- Faszien Fitness
- Training in Zirkelform

VA-Nr.	10605FB0116
Ort	97265 Hettstadt
Termin	05.03.
Referentin	Gabi Fastner
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Fasziniert und fit in den Frühling

- Rund um den Ball
- Tiefenmuskeltraining mit speziellem Handtrainer mit Noppen
- Faszien Fitness

VA-Nr.	10610FB0116
Ort	97616 Salz
Termin	06.03.
Referentin	Gabi Fastner
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Fitnesstraining 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 Zirkel-Training. Die Teilnehmer experimentieren in Gruppen mit Belastungsparamentern und sollen diese unter Anleitung auf verschiedene Zielgruppen der Vereinsarbeit einstellen können.

VA-Nr.	106FB0416
Ort	97522 Sand
Termin	12./13.03.
Referent	Martin Guggenberger

VA-Nr.	106FB2316
Ort	97762 Hammelburg
Termin	12./13.11.
Referenten	Rainer Moll, Anjuli Frank

Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

BLSV-Sportbezirk Unterfranken

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.	106FB0516
Ort	97753 Karlstadt
Termin	16./17.04.
Referenten	Stefan Schäfer und Andreas Petko
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

Gesund und dauerhaft aktiv: Kraft- und Ausdauerschulung - 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. 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. Laufschuhe und wetterfeste Bekleidung sind erforderlich. Ausrüstung kann mitgebracht werden, wird aber auch zur Verfügung gestellt.

VA-Nr.	106FB0616
Ort	63741 Aschaffenburg-Nilkheim
Termin	23./24.04.
Referenten	Martin Guggenberger, Carina Theobald
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

VA-Nr.	106FB2116
Ort	97318 Kitzingen
Termin	22./23.10.
Referenten	Carina Theobald, Petra Göpfert
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

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.	106FB0916
Ort	97508 Grettstadt
Termin	18./19.06.
Referenten	Andreas Petko, Lisa Arndt
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

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? Belastung und Regeneration sind 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.	106FB1016
Ort	97762 Hammelburg
Termin	25./26.06.

VA-Nr.	106FB1516
Ort	97437 Haßfurt
Termin	17./18.09.

Referenten	Rainer Moll, Johannes Bieber
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Achtung Ballsportler: Ballgebundenes funktionelles Training - abwechslungsreich und effektiv gestalten

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.
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.

VA-Nr.	106FB1116
Ort	63897 Miltenberg
Termin	02./03.07.
Referent	Sebastian Theobald
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

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 erste Fortbildungstag 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.

VA-Nr.	106FB1216
Ort	97816 Lohr
Termin	09./10.07.

BLSV-Sportbezirk Unterfranken

VA-Nr. 106FB1616
Ort 97297 Waldbüttelbrunn
Termin 24./25.09.

Referenten Petra Göpfert, Strefan Schäfer
Umfang 15 UE
LZV ÜL-C, Tr-C „TFG“

Neue Perspektiven im Sport

Die sportliche Leistungsfähigkeit, der Wettkampfcharakter verlieren allmählich an Bedeutung. Die Sportler orientieren sich neu. Allgemeine Fitness und in diesem Zusammenhang ein gezielter Einsatz von Belastungsparametern sind wichtig. Der Lehrgang 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. 106FB1316
Ort 97318 Kitzingen
Termin 16./17.07.
Referenten Anjuli Frank, Andreas Petko
Umfang 15 UE
LZV ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Gymnastik und Tanz zu modernen Rhythmen

Ein bunter Mix aus verschiedenen Tanzrichtungen (Jazz, Street-Dance, Hip Hop, etc.), Altbewährtem (Aerobic, Gymnastik) und neuen Ideen (z.B. Canga Dance, Streetjazz) bietet vielseitige Möglichkeiten, Tanz und Fitness miteinander zu verbinden. In Gruppenarbeitsphasen kann mit unterschiedlichen Elementen experimentiert werden, so dass für jeden Teilnehmer etwas geboten ist.

VA-Nr. 106FB1416
Ort 63741 Aschaffenburg-Nilkheim
Termin 23./24.07.
Referenten BLSV-Lehrteam
Umfang 15 UE
LZV ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „SdAe“

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.

VA-Nr. 106FB1716
Ort 63741 Aschaffenburg-Nilkheim
Termin 08./09.10.
Referentin Carina Theobald

VA-Nr. 106FB1916
Ort 97297 Waldbüttelbrunn
Termin 15./16.10.
Referentin Carina Theobald

VA-Nr. 106FB2516
Ort 97618 Hollstadt
Termin 19./20.11.
Referenten Andreas Petko, Lisa Arndt

Umfang 15 UE
LZV ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Selbstverteidigung und Gewaltschutz

- Gefahren erkennen und richtig verhalten
- Sensibilisierung für Reaktion und Wahrnehmung
- Befreiungs- und Abwehrtechniken
- Koordination und Gleichgewichtsübungen
- Rollenspiele fürs Kindertraining

VA-Nr. 106FB2016
Ort 63911 Trennfurt
Termin 15./16.10.
Referent BLSV-Lehrteam
Umfang 15 UE
LZV ÜL-C, Tr-C „TFG“

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. 106FB2216
Ort 63897 Miltenberg
Termin 12./13.11.
Referenten Andreas Petko, Lisa Arndt
Umfang 15 UE
LZV ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Bewegungsbaustelle - Themenpark

Abwechslungsreiche Gerätelandschaften und ansprechende Erlebniswelten entstehen in der Halle und regen nicht nur Kinder zu vielseitiger und freudvoller Bewegung an. In diesem Zusammenhang spielt Sicherheit und Unfallverhütung eine wichtige Rolle.
Ein weiterer Schwerpunkt des Lehrgangs ist der kreative und spielerische Umgang mit Gerätearrangements und Bewegungskombinationen.

VA-Nr. 106FB2416
Ort 97508 Grettstadt
Termin 19./20.11.
Referent Andreas Ruby
Umfang 15 UE
LZV ÜL-C, Tr-C „TFG“

Übungsleiter-Fortbildungen

Bayerische Sportjugend Unterfranken

Kooperation, Kommunikation, Koordination, Kondition

Sport ist mehr als körperliche Bewegung. Auch der Geist möchte beschäftigt werden.
Kleine Spiele für Turnhalle, Sportplatz und Wasser mit den Schwerpunkten Kooperation, Kommunikation, Koordination und Kondition können den Teilnehmern die Bandbreite des Kinder- und Jugendsports näher bringen und eine Möglichkeit bieten, neben dem Körper auch den Verstand einzusetzen. Koordinationstraining mit Ball im Kraft-, Schnelligkeits-, Ausdauer- und Technikbereich, Kennenlernspiele, Aufwärmspiele und Mannschaftsspiele im Wasser wechseln sich ab mit Aufgabenstellungen aus dem kommunikativen Bereich und Kooperationsspielen aus der Erlebnispädagogik.

VA-Nr.	206FB0116
Ort	97729 Ramsthal
Termin	19./20.02.
VA-Nr.	206FB0516
Ort	97346 Landkreis Haßberge
Termin	28./29.10.
Referenten	Sébastien Schmitt, Ute Braun, Manuela Schneider, Christian Grieninger
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

Kinder stark machen – Stabilisierung

Die Inhalte sind: Die Kampagne „Kinder stark machen“, Spiele zur Förderung von Kommunikation, Kooperation, Vertrauen und Verantwortung, Ursachen und Entstehung von Sucht, „Was können Sportvereine und Mitarbeiter in der Suchtprävention leisten?“, „Wie kann die Persönlichkeitsentwicklung positiv beeinflusst werden und dies im Verein praktisch umgesetzt werden?“.
Die Übungsleiter sollen Grundkenntnisse der Ersten Hilfe erwerben und prophylaktische Maßnahmen zur Verhinderung von Verletzungen kennen lernen. Sie sollen die Notwendigkeit von funktionellen Gymnastikübungen zur Gesunderhaltung von Körper und Geist kennen und geeignete Übungen für ihre Gruppe lernen, um damit den immer größer werdenden gesellschaftlichen Problemen „Übergewicht, falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Haltungsschwächen“ bei Kindern und Jugendlichen entgegenzuwirken.

VA-Nr.	206FB0216
Ort	97291 Thüngersheim
Termin	05./06.03.
VA-Nr.	206FB0716
Ort	97816 Lohr am Main
Termin	03./04.12.
Referenten	Peter Schmitt, Andreas Mühlbauer, Beate Lang
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, SPG

Übungsstunden mit den Kleinsten

Kinder im Elementarbereich haben besondere Bedürfnisse. Hier werden je nach Jahreszeit Spiele und Bewegungsangebote gezeigt und ausprobiert. Aktiv können die Teilnehmer bei den Bewegungsbaustellen ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Doch auch Stundenbeispiele werden vorgestellt und getestet. Alle Sinne sollen angeregt und genutzt werden. Aktive Phasen wechseln mit Entspannungssequenzen. Neben den praktischen Elementen wird auf die Möglichkeiten der Förderung und Kooperation im Elementarbereich eingegangen. So profitieren auch Erzieherinnen sehr von dieser Fortbildung, die neben den sportlichen Angeboten auch über Synergieeffekte informiert.

VA-Nr.	206FB0316
Ort	97334 Sommerach
Termin	01./02.04.
Referenten	Ute Braun, Karin Schaffner
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „SiE“

Trendsport

Verschiedene Trendsportarten werden vorgestellt und von den Teilnehmern ausprobiert. Neben Nordic-Walking, Pilates, Yoga, Speedminton, spezielle Formen des Aerobic, Slackline und Waveboard werden aktuelle Spielideen aus dem kooperativen und kommunikativen Bereich vorgestellt und getestet. Informiert wird weiterhin über das Thema „Prävention sexualisierter Gewalt in der sportlichen Jugendarbeit”. Ebenso kann offen über die Umsetzung des Bundeskinderschutzgesetzes mit seinen Konsequenzen für Sportvereine diskutiert werden.

VA-Nr.	206FB0416
Ort	97618 Hollstadt
Termin	13./14.05.
Referenten	Ute Braun, Tanja Hofmann, Denise Röder
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

Kinder stark machen – Kinderyoga

Die Inhalte sind die Kampagne „Kinder stark machen“, Spiele zur Förderung von Kommunikation, Kooperation, Vertrauen und Verantwortung, Ursachen und Entstehung von Sucht, Suchtprävention, positive Beeinflussung von Persönlichkeitsentwicklung, etc.
Yoga wirkt direkt auf den Körper, macht ihn beweglicher und hilft ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln und Konzentration zu schulen. Der Workshop zeigt exemplarisch verschiedene Übungsformen aus dem Kinderyoga und verschiedene Entspannungsmethoden, von denen verschiedene Elemente in die praktische Kinder- und Jugendarbeit im Verein eingebaut werden können.

VA-Nr.	206FB0616
Ort	97241 Bergtheim OT Opferbaum
Termin	12./13.11.
Referenten	Wolfgang Schmitt, Ute Braun, Tanja Hofmann
Umfang	16 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, SPG, ÜL-B „SiE“

BLSV-Sportbezirk Schwaben

Frühjahrslehrgang

Phantastisch Elastisch: Körperstabilisation, Balance und Kraftausdauer. Übungen mit dem Hula Hoop, ein Fitmix aus Schwingen und Workout.
Effektives Training für die gesamte Muskulatur, intensives Herz- Kreislauftraining, verbessert Gleichgewicht und Koordinationsvermögen, Straffung des Bindegewebes.
Faszien-Fitness-Training in Theorie und Praxis, durch federnde Bewegungen, Schwünge, Dehnungen und Abrollen mit der Rolle/Ball werden Verklebungen gelöst und die Gleitfähigkeit der unterschiedlichen Gewebeschichten verbessert. Stretching in Theorie und Praxis.

VA-Nr.	10709FB0116
Ort	86720 Nördlingen
Termin	20.02.
Referent	Gerhard Ellinger
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Rücken Fusion - Chill Out

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.
Verschiedene Entspannungsmöglichkeiten werden gemeinsam erarbeitet. Ziel ist u.a. eine allgemeine Harmonisierung von Körpers und Geist, um sich in Stress-Situationen gelassener zu verhalten und besser zu schlafen.

VA-Nr.	107FB0116
Ort	86356 Neusäß
Termin	27./28.02.
Referent	Heiko Czichoschewski
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Tageslehrgang „Sport für Ältere“

- HWS/BWS-Training mit dem Theraband
- Fit im Alter: Koordinations- und Kräftigungsübungen zur Sturzprophylaxe
- Stabilisierung der Körpermitte/Coretraining
- Faszien-Training mit dem Faszien-Roller/Blackroll®

VA-Nr.	10704FB0116
Ort	86845 Großaitingen
Termin	27.02.
Referentin	Susanne Adomeit
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Kleine Spiele für Kinder von 6 - 12 Jahren

- Spielen lernen
- Fangspiele und Koordinationsspiele
- Spiele mit und ohne Ball
- Spiele an Groß- und Kleingeräten
- Spiele, die hinführen an das Zielspiel
- Technische und taktische Fertigkeiten impliziert schulen

VA-Nr.	10708FB0116
Ort	89269 Vöhringen/Illerzell
Termin	06.03.
Referent	Jürgen Maaßmann
Umfang	5 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

Pilates und Yoga für mehr Fitness und Gesundheit

Pilates als trendiges Fitnessprogramm
- ganzheitliches Körpertraining für die Kleinen, meist schwächeren Muskelgruppen
- Aufzeigen von verschiedenen Variationen mit Theraband und Gymnastikball zur Übungssteigerung und Muskelunterstützung

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

VA-Nr.	10703FB0416
Ort	87719 Mindelheim
Termin	12.03.
Referentin	Yvonne Nertinger
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Gesund und Fit (Cardio Koordination, Wechselwirkung und Dehnen)

Cardio Koordination: wir trainieren durch abwechslungsreiche Laufvarianten die koordinativen Fähigkeiten und verbessern die eigene Ausdauerfähigkeit.
Koordinative Fähigkeiten: zielgerichtete Bewegungen stellen die Basis für Bewegungsökonomie dar und sind Grundvoraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität.
Cardio Wechselwirkung: Kombination aus effektiven Kraft- und Herzkreislaufübungen, trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht bzw. unter Zuhilfenahme von Kleingeräten.
Cardio Dehnen: dynamische und statische Dehnübungen sind die Basis für dieses Programm, durch Kombination dieser Elemente wird Dehnen kurzweilig und effektiv.

VA-Nr.	10708FB0216
Ort	89287 Bellenberg
Termin	16.04.

VA-Nr.	10708FB0316
Ort	89287 Bellenberg
Termin	17.04.
Referenten	Renate Hülsmeyer, Helen Grunwald, Ben Krodel
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Effektives Training mit dem Tennisball (TB)

- Muskelaufbau mit dem Tennisball
- Vorbeugung von Rückenschmerzen mit dem Stuhl
- Koordinationstraining mit dem Tennisball
- Tanz auf dem Stuhl
- Faszienmassagen mit dem Tennisball vor allem der Fußfaszien

Übungsleiter-Fortbildungen

BLSV-Sportbezirk Schwaben

VA-Nr.	10709FB0216
Ort	86663 Asbach-Bäumenheim
Termin	23.04.
Referentin	Herta Rieder
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Von der Funktionsgymnastik über Pilates bis zur Sturzprophylaxe

- Funktionsgymnastik mit dem Theraband
- Einführung in Pilatesübungen
- Gleichgewichtstraining und Koordinationsschulung zur Sturzprophylaxe
- Von der Übung zur methodischen Reihe - Stundenaufbau mit System

VA-Nr.	10703FB0116
Ort	87763 Lautrach
Termin	08.05.
Referentin	Angelika Portius
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Achtung Ballsportler!

Dieser Lehrgang richtet sich an alle Übungsleiter, Trainer und Sportlehrer, die insbesondere mit den großen Ball-Sportarten 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.

VA-Nr.	107FB0416
Ort	86179 Augsburg
Termin	02./03.07.
Referent	Christian Koch
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

Haltung und Bewegung, ein gesunder Rücken, Beckenbodengymnastik

Der Beckenboden in Theorie und Praxis;
Haltungsschulung mit verschiedenen Kleingeräten

VA-Nr.	10703FB0216
Ort	87763 Lautrach
Termin	17.07.
Referentin	Susanne Schwärzler
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Fernöstliche Gymnastik- und Entspannungsübungen

Einfache Übungen aus Qi Gong, Tai Chi und den 5 Tibetern, 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.	10703FB0316
Ort	87727 Babenhausen
Termin	24./25.09.
Referentin	Ursula Doser
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Ausdauer und Fitness richtig trainiert

Ausdauertraining als Grundlagentraining. Durch das Ausloten der optimalen Trainingsherzfrequenz mit Hilfe einer Laktat-Messung im Rahmen von Feld-Tests, werden die individuellen Belastungsintensitäten erstellt. Ergänzende Fitness-Parcours sowie spielerische Laufeinheiten gestalten das Ausdauertraining komplex und freudvoll. Für alle Läufer, Fitnesssportler und Mannschaftsbetreuer eine optimale Wissenserweiterung.

VA-Nr.	107FB0516
Ort	86551 Aichach
Termin	24./25.09.
Referent	Christian Koch
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Starker Rücken, gesunde Faszien - so kommst du gesund durchs Leben

Wirbelsäulengymnastik unter die Lupe genommen - um die kleinsten Muskeln entlang unserer Wirbelsäule zu aktivieren reichen kleinste Bewegungen. Diese sind die Basics in Heikes Wirbelsäulenprogramm - mit Liebe zum Detail.

VA-Nr.	10703FB0516
Ort	87719 Mindelheim
Termin	22.10.
Referentin	Heike Kirschnek
Umfang	8 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

BLSV-Sportbezirk Schwaben

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.	107FB0216
Ort	86356 Neusäß
Termin	26./27.11.
Referent	Heiko Czichoschewski
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Wirbelsäule Complete – Training bei Bluthochdruck und Diabetes

Wirbelsäule Complete:
Praxisübungen bei Haltungsschwächen wie Skoliose, Totalrundrücken, Hohlrücken und Flachrücken sind die Schwerpunkte, zusätzlich allgemeine Rücken- und Wirbelsäulenübungen sowie die dazugehörige Theorie.
Dies ist eine optimale Ergänzung, denn die Praxis kann auch hervorragend als Kräftigungsübungen in jedem Rückenkurs verwendet werden.
Training bei Bluthochdruck und Diabetes:
Ein schonendes Gym-Programm zur Steigerung des Wohlbefindens und der Fitness, sowie um den Krankheitsbildern positiv entgegenzuwirken. Bei dieser Zielgruppe ist der Trainer allerdings an ganz bestimmte Regeln gebunden, die in der Theorie erarbeitet werden. Der Praxisteil besteht aus Cardio- sowie Kräftigungstraining. Das Kursformat ist auch für Teilnehmer wie Senioren, Schwangere oder Fitnesseinsteiger geeignet.

VA-Nr.	107FB0316
Ort	86356 Neusäß
Termin	17./18.12.
Referent	Heiko Czichoschewski
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SdAe“, SPG

Bayerische Sportjugend Schwaben

„Kreuz und quer durchs Frühjahr“ - Kreatives Kinder- und Jugendtraining

Bewegtes Kinderzimmer und Spaß in der Turnhalle. “Die Übungsstunde aus dem Nichts“ mit vielen Angeboten für Tage, an denen die Halle nicht frei ist oder der Geräteraum abgesperrt ist.

VA-Nr.	20711FB0116
Ort	86415 Mering
Termin	06./07.02.
Referentin	BLSV-Lehrteam
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, SPG

Naturverträgliches Schneeschuhwandern - Naturgenuss und Hüttengemeinschaft

- Erlernen des Schneeschuhgehens, Technik, Vorgehensweise und Umsetzung des Erlernten beim Tourengehen
- Methodisches Vorgehen bei der Planung von Touren

VA-Nr.	20703FB0116
Ort	87544 Gunzesried
Termin	19.-21.02.
Referent	Alexander Heintze
Umfang	15 UE
LZV	ÜL-C, Tr-C „TFG“

Herz-LAG

Herzgruppen können nur von Übungsleitern geleitet werden, die besonders dafür ausgebildet sind. Auch für Nachsorgegruppen wird diese Qualifikation nachdrücklich empfohlen. Die Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V. bietet im Auftrag des BLSV e.V. in ihrem Bildungsprogramm Ausbildungslehrgänge zum Herzgruppen-Übungsleiter an. Die Aus- und Fortbildungen werden aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen gefördert. Hier erhalten Sie einen Überblick. Nähere Informationen, Anmeldung Gebühren der Aus- und Fortbildungen finden Sie unter www.herzgruppen-lag-bayern.de.

Ausbildungen der Herz-LAG Bayern zum „Herzgruppenleiter der DGPR“ 2016

Ausbildungsinhalte in Theorie und Praxis

Den Ausbildungen liegt die „Konzeption für die Ausbildung zum Herzgruppenleiter der DGPR“ der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e.V. (DGPR) zugrunde und 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.

Teilnahmevoraussetzungen

- Übungsleiter-C des BLSV oder
- Übungsleiter-C Behindertensport oder
- (Diplom-)Sportlehrer, Diplom-Sportwissenschaftler oder
- Absolvent Bachelor of Arts „Sportwissenschaft“ oder
- Absolvent Bachelor of Science „Wissenschaftliche Grundlagen des Sports“ oder
- Physiotherapeut oder
- Masseur oder med. Bademeister

und

- Absolvierung von fünf Hospitationen in zwei Herzgruppen
- gesundheitliche Eignung

Umfang

Die Ausbildung erfolgt nach den geltenden Richtlinien des DOSB und umfasst 120 Unterrichtseinheiten.

Prüfung

Die Prüfung setzt sich zusammen aus dem schriftlichen Test und der Lehreignungsprüfung. Der erfolgreiche Abschluss und die Teilnahme am gesamten Lehrgang sind Voraussetzung zur Ausstellung eines Herzsportübungsleiter-Lizenz. Die Lizenz ist 2 Jahre gültig (Verlängerung mit Fortbildungskurs der Herz-LAG im Umfang von insg. 15 UE).

Anmeldung

Online unter www.herzgruppen-lag-bayern.de

Zentrale Ausbildung (zwei Ausbildungen)

VA-Nr.	A 1
Ort	Bischofsgrün/ Ofr.
Termin	06. - 12.03. und 18. - 21.04.
VA-Nr.	A 2
Ort	Höhenried/ Obb.
Termin	15. - 22.10. und 24. - 27.11.

Fortbildungen für Herzgruppenleiter der DGPR zur Lizenzverlängerung

Teilnahmevoraussetzung

Gültige Übungsleiter-Lizenz „Sport in Herzgruppen“

F1: Wissen und Bewegung: Herzgruppenarbeit für einen gesunden Lebensstil

Viefältige Gestaltung von Herzgruppeninhalten: Mit Elementen der Bewegung für die Turnhalle, aber auch mit theoretischen Informationen zur Gesundheitsbildung, die an die Herzgruppenteilnehmer weitergegeben werden können, damit eine herzgesunde Lebensstil-Gestaltung auch im Alltag gelingen kann.

Ort	Tutzing/ Obb.		
Termin	22./23.01.	Umfang	15 UE
Referentin	Dr. Petra Pfaffel		

F2: Ausdauertraining mit Herz und Hirn

Ausdauertraining strengt an und läuft Gefahr, langweilig zu werden. Im Kurs sollen vielseitige Spiel- und Übungsformen vorgestellt werden, unter anderem einfache Formen des Orientierungslaufes, die auch für die Halle geeignet sind.

Ort	Merching/ Schw.		
Termin	20./21.02.	Umfang	15 UE
Referentin	Brigitte Glas		

F3: Begleiterkrankung: 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.

Ort	Bad Reichenhall/ Obb.		
Termin	12./13.03.	Umfang	15 UE
Referent	Dr. Oliver Göhl		

F4: Funktionelle Gymnastik in der Herzgruppe Kräftigung, Beweglichkeit, Gleichgewicht

In der Praxis werden Übungen mit Kleingeräten wie Tennisring oder Stab und Alltagsgegenständen vorgestellt. Dabei werden sowohl kräftigende und dehnende Übungen als auch Gleichgewichtsübungen erprobt. Im Theorieteil werden die Aspekte „Neues aus der LAG“, „Herz-Lungenwiederbelebung“ mit Trainingsgrundsätzen beim Kraft- und Dehnungstraining ergänzt.

Ort	Berching/ Opf.		
Termin	16./17.04.	Umfang	15 UE
Referent	Thomas Kübler		

F5: Aktuelles aus Kardiologie und Bewegung für moderne Herzgruppenarbeit (mit virtuellen Fortbildungsinhalten!)

Für qualitätsgesichertes und motivierendes therapeutisches Arbeiten in einer Herzgruppe sind aktuelles Wissen um Entwicklungen in der Kardiologie und ein ansprechendes Repertoire an praktischen Übungsmöglichkeiten für Herzgruppenleiter eine wesentliche Voraussetzung. Ein Teil der Unterrichtseinheiten wird über virtuell dargebotene Inhalte abgeleistet.

Ort	Tutzing/ Obb.		
Termin	23.04. (+ virtueller Lernzeitraum)	Umfang	15 UE
Referentin	Dr. Petra Pfaffel		

F6: Ausdauer „light“

Das sanfte Herz-Kreislauftraining nimmt in jeder Übungsstunde eine bedeutende Rolle ein. Die Inhalte des Lehrgangs sind z. B. Belastungssteuerung (u.a. THF-Formeln u. BORG-Skala), geeignete Bewegungsformen und inhaltliche Variationen für dasAusdauertraining (u.a. Parcours, Zirkel). Zusätzlich werden Entspannungs-, Mobilisations- und Koordinations-Übungen vorgestellt.

Ort	Peißenberg/ Obb.		
Termin	28./29.05.	Umfang	15 UE
Referent	Christian Koch		

F7: In- und Outdoortraining im Herzsport und Bewegungsspiele

Moderate Formen von Kraft- und Ausdauertraining im Freien, wie im Raum. Abwechslungsreiche Übungen mit und ohne Gerät. Außerdem zur Auflockerung der Gruppe „kleine Bewegungsspiele“. Arztvortrag und Reanimation mit praktischen Übungen dienen den Herzgruppenleitern zur Auffrischung bei Notfällen.

Ort	Marktheidenfeld/ Ufr.		
Termin	03./04.06.	Umfang	15 UE
Referentin	Heidi Hock		

F8: Begeiterkrankung: Periphere arterielle Verschluss-Krankheit (pAVK)

Vermittlung des medizinischen Grundwissens über die pAVK und deren Krankheitsverlauf. Die daraus resultierenden Probleme für den Alltag und mit welchen Übungen sie behoben werden können. Vorstellung eines Konzepts für die Versorgung von pAVK Patienten.

Ort	Regensburg/ Opf.		
Termin	17./18.06.	Umfang	15 UE
Referent	Markus Artner		

F9: Training der koordinativen Fähigkeiten und ihre Bedeutung zum Erhalt der Alltagskompetenz

Spiel- und Übungsformen zum Erhalt und zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten; Koordination aus sportwissenschaftlicher Sicht; Aktuelles aus der Kardiologie, Reanimation in Kleingruppen

Ort	Ebermannstadt/ Ofr.		
Termin	18./19.06.	Umfang	15 UE
Referentin	Ursula Lauerhaas		

F10: Begleiterkrankung: Diabetes mellitus

Der Herzgruppen-Alltag zeigt, dass viele Herzgruppen-Teilnehmer oft auch unter Diabetes mellitus leiden. Der Kurs beinhaltet die Vermittlung medizinischer Aspekte zu Diabetes mellitus und thematisiert, womit Betroffene umzugehen haben und worauf Herzgruppenleiter theoretisch und praktisch zu achten haben, wenn Diabetiker unter ihren Herzgruppenteilnehmern sind.

Ort	Höhenried/Obb.		
Termin	01./02.07.	Umfang	15 UE
Referentin	Dr. med. Christa Bongarth		

F11: mental-moving – Zusammenspiel von Bewegung und Gehirn

mental-moving hat den dualen Ansatz „Gehirn steuert die Bewegung – Bewegung fördert die Gehirnleistung“. Ausdauerübungen und Koordinationsaufgaben werden 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.

Ort	Bad Heilbrunn		
Termin	23./24.09.	Umfang	15 UE
Referent	Stefan Eidenschink		

F12: Spiele mit der Wahrnehmung und Bewegung mit Musik

Durch Wahrnehmungsspiele wird vermittelt, dass der Körper nicht nur ein funktionierender bzw. in der Krankheit versagender Organismus ist, sondern dass er Quelle vielfältiger Empfindungen sein kann, die Übenden sollen nach innen und nach außen für die Wahrnehmung anderer und der Umwelt sensibilisiert werden. Schwerpunktmäßig werden Formationen des Line-Dance getanzt.

Ort	Bischofsgrün/Ofr.		
Termin	14./15.10.	Umfang	15 UE
Referent	CA Dr. med. Klaus-Peter Behnke		

F13: Herzgruppe: Was gibt’s Neues?

Im Theorieteil werden aktuell wichtige Themen der Kardiologie thematisiert und erläutert. Die Praxis ergänzt dies mit vielfältigen Anregungen für das Arbeiten in der Herzgruppe für eine abwechslungsreiche Stundengestaltung. Hierzu zählen z.B. unterschiedliche Spiel- und Übungsformen sowie Entspannungsmöglichkeiten.

Ort	Prien a. Chiemsee/ Obb.		
Termin	14./15.10.	Umfang	15 UE
Referentin	Dr. med. Inga Jahn		

F14: „Trendiger“ Herzsport, welche Möglichkeiten und Gefahren von Trendsportarten gibt es zur Umsetzung in der Herzsportgruppe

Diese Fortbildung möchte die Kompetenz und Kreativität der Herzgruppenleiter stärken, um auch Trendsportarten in ihre Übungsstunden einfließen lassen zu können. Dazu werden vielfältigste Praxis-Themen angeboten und vor dem Hintergrund der Anwendung in einer Herzgruppe vorgestellt.

Ort	Bad Füssing/ Ndb.		
Termin	19./20.11.	Umfang	15 UE
Referentin	Gabi Eichner		

F15: Fit trotz Arthrose –auch für Herzkranke

Der Lehrgang zeigt gelenkschonende Übungen um Kraft, Koordination und Geschicklichkeit.

Ort	Erding/ Obb.		
Termin	09.04.	Umfang	8 UE
Referentin	Margit Schulte		

F16: Neuheiten der Sportwissenschaft und zu altersrelevanten Themen für die Herzgruppe

In dieser Fortbildung werden neue und aktuelle Themen der Sportwissenschaft sowohl theoretisch als auch praktisch vermittelt sowie wichtige Bereiche wie die Sturzprophylaxe thematisiert und ihre jeweiligen Einsatzmöglichkeiten im Herzsport aufgezeigt.

Ort	Fürth/ Mfr.		
Termin	09.04.	Umfang	8 UE
Referentin	Gerlinde Köhler		

F17: Ausdauertraining mit Herz und Hirn

Ausdauertraining strengt an und läuft Gefahr, langweilig zu werden. Im Kurs werden vielseitige Spiel-und Übungsformen vorgestellt, um Abwechslung zu bieten, u.a. einfache Formen des Orientierungslaufes, die auch für die Halle geeignet sind.

Ort	Merching/ Schw.		
Termin	24.09.	Umfang	8 UE
Referentin	Brigitte Glas		

F18: Körperwahrnehmung in der Herzgruppe

Der Lehrgang vermittelt Möglichkeiten der Schulung der Körperwahrnehmung durch verschiedene Methoden wie Standing- Pilates, Entspannungsspiele und durch Spiel und Übungsformen. Aktuelles aus der Kardiologie ergänzt das Programm.

Ort	Ebermannstadt/ Ofr.		
Termin	22.10.	Umfang	8 UE
Referentin	Ursula Lauerhaas		

F19: 5 Jahre Fortbildung –Das Beste

Im Mittelpunkt dieses Lehrgangs stehen variationsreiche Spiel-und Übungsformen für die Herzgruppe. Den theoretischen Rahmen bilden Vorträge zu Themen aus den Bereichen Medizin und Psychologie.

Ort	Bad Kissingen/ Ufr.		
Termin	19.11.	Umfang	8 UE
Referent	Paul Riegler		

Vereins- und Verbandsmanagement

Das erfolgreiche Führen eines zukunftsorientierten Sportvereins will gelernt sein. Gerade in Zeiten, in denen die Anspruchshaltung von Mitgliedern und potentiellen Neumitgliedern immer höher wird, gilt es, attraktive und zielgruppengerechte Konzepte zu entwickeln und dabei vereins-, steuer- 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 in Sportvereinen und Sportfachverbänden abgestimmt sind.

Die Lizenzausbildungen zum Vereinsmanager, durchgeführt nach den Rahmenrichtlinien des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), vermitteln Führungskräften von Sportvereinen und Sportfachverbänden Kenntnisse und Fähigkeiten, die im Rahmen der täglichen Aufgabenbewältigung von zentraler Bedeutung sind.

Mit dem erworbenen Wissen können die vielfältigen Führungs-, Organisations- und Verwaltungsaufgaben des Vereins- oder Verbandsalltags optimal gelöst werden.

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

Neu in 2016 ist, dass die Intensivseminare und Abendworkshops in allen BLSV-Sportbezirken durchgeführt werden.

1. Lizenzstufe	**Vereinsmanager-C**	
	120 UE	

2. Lizenzstufe	**Vereinsmanager-B**	
	Modul „Marketing / Öffentlichkeitsarbeit / Verwaltung“ (2017)	**30 UE**
	Modul „Finanzen“ (2017)	**30 UE**
	Modul „Planung / Organisation“	**30 UE**
	Modul „Führung / Recht“	**30 UE**
	Modul „Sportstätten- / Anlagenbau“ (2017)	**30 UE**
	60 UE = 2 Module	

Fortbildungen	**Intensivseminare / Abendworkshops / Lizenzverlängerungslehrgang**	
	5 UE / 8 UE / 15 UE	

Vereinsmanager-C – 1. Lizenzstufe

Die Vereinsmanager-C-Ausbildung umfasst 120 Unterrichtseinheiten und kann in Form eines Kompaktlehrgangs oder eines semi-virtuellen Lehrgangs (E-Learning) absolviert werden.
Unabhängig von der Form der Ausbildung müssen zum Lizenzerwerb eine Seminararbeit sowie eine schriftliche und mündliche Prüfung abgelegt werden.
Hinweis: Im Rahmen der Vereinspauschale wird die Vereinsmanager-C-Lizenz mit 325 Punkte bewertet.

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 sowie PR & Marketing
- Vereinsrecht

Nutzen

- Vermittlung von grundlegendem Wissen zu zentralen Themen des Sportmanagements
- Erlernen von Methoden des Selbstmanagements, der Teamführung und der Projektarbeit
- Erkennen und Beheben von Problemfeldern
- Zunahme der Handlungssicherheit

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeiter von Sportvereinen und Sportfachverbänden; (Sport-)Studierende

Teilnahmevoraussetzung

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Kompaktlehrgang

Nordbayern

VA-Nr.	301VMC0116
Ort	92345 Dietfurt
Termin	05. - 13.03.
Veranstaltungspreis	380 €

Südbayern

VA-Nr.	301VMC0316
Ort	82347 Bernried
Termin	29.10. - 06.11.
Veranstaltungspreis	380 €
Frühbucherpreis bis 07.08.	350 €

Übernachtung und Verpflegung ist bei beiden Veranstaltungen nicht im Veranstaltungspreis enthalten.

Semi-virtueller Lehrgang

In Kooperation mit der Hochschule für angewandtes Management Erding wird die semi-virtuelle Vereinsmanager-C-Ausbildung angeboten.
Der größte Teil des Lerninhaltes wird über eine E-Learning-Plattform vermittelt. Für die virtuellen Ausbildungsphasen erhalten die Teilnehmer einen empfohlenen Stundenplan.
Der Erwerb der Vereinsmanager-C-Lizenz über den semi-virtuellen Lehrgang ist für Sportstudierende der FH Erding mit 4 Credit Points anrechenbar.

VA-Nr.	301VMC0216
Ort	82347 Bernried + virtueller Lernzeitraum
Termin	1. Präsenzphase: 06./07.05. 2. Präsenzphase: 15./16.07.
Veranstaltungspreis	550 €
Frühbucherpreis bis 08.02.	500 €

Übernachtung und Verpflegung sind nicht 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 fünf Module der Vereinsmanager-B-Ausbildung lauten:

- Marketing / Öffentlichkeitsarbeit / Verwaltung
- Finanzen
- Planung / Organisation
- Führung / Recht
- Sportstätten- / Anlagenbau

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.

Im Jahr 2016 stehen Fortbildungen für die Themenkomplexe „Planung / Organisation“ sowie „Führung / Recht“ zur Auswahl.

Die Themen „Finanzen“, „Marketing / Öffentlichkeitsarbeit / Verwaltung“ und „Sportstätten- / Anlagenbau“ werden 2017 wieder angeboten.

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Gültige Vereinsmanager-C-Lizenz

Modul Planung / Organisation (30 UE)

Inhalte

- Entwicklung und Aufbereitung zukunftsfähiger Vereins-/ Verbandskonzepte (Aufgabenstellungen, Strategien)
- Darstellung erfolgreicher Organisationsysteme
- Vermittlung von Wissen zur spezifischen Analyse und Steuerung von Prozessen
- Vermittlung von Kenntnissen zur Evaluierung und Umsetzung von Projektideen

VA-Nr.	301VMB0116
Ort	82347 Bernried
Termin	05. - 08.05.
Veranstaltungspreis	270 €
Frühbucherpreis bis 12.02.	250 €

Übernachtung und Verpflegung sind nicht im Veranstaltungspreis enthalten.

Modul Führung / Recht (30 UE)

Inhalte

- Aktuelle sport- und gesellschaftspolitische Entwicklungen
- Fallbeispiele aus dem Vereinsrecht
- Steuerungsmöglichkeiten bei der Teamführung
- Feedback- und Kritikgespräche (inkl. Videoanalyse)

Nutzen

- Vertiefung von Grundlagenkenntnissen und praxisorientierten Handlungsstrategien
- Erarbeiten von Strategien der Problemlösung in Einzel- und Gruppenarbeit

VA-Nr.	301VMB0216
Ort	82347 Bernried
Termin	17. - 20.11.
Veranstaltungspreis	270 €
Frühbucherpreis bis 26.08.	250 €

Übernachtung und Verpflegung sind nicht im Veranstaltungspreis enthalten.

Verlängerung der Lizenzen

Vereinsmanager-C

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.

Vereinsmanager-B

Idealerweise erfolgt die Verlängerung der 2. Lizenzstufe über 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 diesem dreitägigen Kompaktlehrgang (15 UE) wiederholen lizenzierte Vereinsmanager zentrale Lerninhalte.
Es werden aktuelle Themenstellungen aus den Bereichen Vereinsrecht, Steuern und Finanzen sowie Führung und Organisation behandelt.
Am Lizenzverlängerungslehrgang können ausschließlich Inhaber der Vereinsmanager-Lizenz (C- und B-Lizenz-Inhaber) teilnehmen.

Teilnahmevoraussetzungen

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

VA-Nr.	301LZV0116
Ort	N.N.
Termin	25./26.11.
Veranstaltungspreis	120 €
Frühbucherpreis bis 05.09.	100 €
Referent	N.N.

Übernachtung und Verpflegung sind nicht im Veranstaltungspreis enthalten.

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 ihre Vereinsmanager-Lizenz (insgesamt 15 UE) verlängern.
Die Teilnahme an den Intensivseminaren „Persönlichkeit und Interaktion“ verlängert das DOSB-Ausbilderzertifikat.

Verwaltung und Management

Das ABC des Vereinsmanagements

Was machen der BLSV und die BSJ? Und 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 weiterer Informationen auf. Die Vorteile eines „e.V.“ und der Aufbau einer zeitgemäßen Vereinssatzung werden ebenso thematisiert wie Fragen der Buchführung und des Versicherungsschutzes. Darüber hinaus werden Erläuterungen zum Bestandserhebungsverfahren, den neuen staatlichen Sportförderrichtlinien im Bereich Sportstättenbau, den Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten in den Bereichen 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
- Vereinsmanager
- (Sport-)Studierende, Sportfachwirte und Interessierte

Bezirk Oberbayern

VA-Nr.	301ISVM0616
Ort	80992 München, Haus des Sports
Termin	08.10. / 09:30 - 17:00 Uhr

Bezirk Niederbayern

VA-Nr.	301ISVM0216
Ort	94474 Plattling
Termin	12.03. / 09:30 - 17:00 Uhr

Bezirk Oberpfalz

VA-Nr.	301ISVM0516
Ort	93426 Roding
Termin	01.10. / 09:30 - 17:00 Uhr

Bezirk Oberfranken

VA-Nr.	301ISVM0116
Ort	95326 Kulmbach
Termin	20.02. / 09:30 - 17:00 Uhr

Bezirk Mittelfranken

VA-Nr.	301ISVM0716
Ort	91154 Roth
Termin	15.10. / 09:30 - 17:00 Uhr

Bezirk Unterfranken

VA-Nr.	301ISVM0416
Ort	63741 Aschaffenburg
Termin	30.04. / 09:30 - 17:00 Uhr

Bezirk Schwaben

VA-Nr.	301ISVM0316
Ort	87784 Westerheim
Termin	30.04. / 09:30 - 17:00 Uhr
Referent	Harald Heintze
Veranstaltungspreis	BLSV-Mitglieder: 65 € Nicht-Mitglieder: 95 €
Frühbucherpreis*	BLSV-Mitglieder: 55 € Nicht-Mitglieder: 85 €
Referent	Ewald Trost
Umfang	8 UE

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

Steuern und Finanzen

Das 1x1 der Finanzbuchhaltung

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 zulässiger Rechnungslegungssysteme
- Darstellung steuerlicher Anforderungen und Anforderungen aus offentlichem Zuwendungsrecht
- Ordnungsgemäße Buchführung an Beispielen
- Aufbau von Kontenrahmen
- Gestaltung der Jahresrechnung
- Haushaltsplanung
- Controlling

Zielgruppe

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

Bezirk Oberbayern	
VA-Nr.	301ISSF0116
Ort	80992 München, Haus des Sports
Termin	01.03. / 18:00 - 22:00 Uhr

Bezirk Niederbayern	
VA-Nr.	301ISSF0416
Ort	94469 Deggendorf
Termin	10.05. / 18:00 - 22:00 Uhr

Bezirk Oberpfalz	
VA-Nr.	301ISSF0216
Ort	92729 Weiherhammer
Termin	05.04. / 18:00 - 22:00 Uhr

Bezirk Oberfranken	
VA-Nr.	301ISSF0716
Ort	95030 Hof
Termin	25.10. / 18:00 - 22:00 Uhr

Bezirk Mittelfranken	
VA-Nr.	301ISSF0516
Ort	90411 Nürnberg
Termin	07.06. / 18:00 - 22:00 Uhr

Bezirk Unterfranken	
VA-Nr.	301ISSF0616
Ort	97292 Uettingen
Termin	04.10. / 18:00 - 22:00 Uhr

Bezirk Schwaben	
VA-Nr.	301ISSF0316
Ort	86159 Augsburg
Termin	26.04. / 18:00 - 22:00 Uhr
Veranstaltungspreis	BLSV-Mitglieder: 45 € Nicht-Mitglieder: 65 €
Frühbucherpreis*	BLSV-Mitglieder: 40 € Nicht-Mitglieder: 60 €
Referent	Jörg Ammon
Umfang	5 UE

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

Brennpunkt Gemeinnützigkeitsrecht

Viele Sportvereine sind als gemeinnützig anerkannt. Die sich daraus ergebenden Steuervergünstigungen sind in der Abgabenordnung geregelt. Die Entscheidung über die Zu- bzw. Aberkennung der Gemeinnützigkeit erfolgt in Verbindung mit der Steuerfestsetzung. Wenn das zuständige Finanzamt feststellt, dass der Verein entgegen seiner Satzungszwecke andere Ziele verfolgt, kann es den Status der Gemeinnützigkeit auch rückwirkend entziehen. Dies hat für den Sportverein weitreichende Konsequenzen. Denn für den beanstandeten Zeitraum sind Steuer- und Sozialversicherungsabgaben (u.a. Umsatzsteuer, Körperschaftsteuer, Gewerbesteuer, Lohnsteuer, Beiträge an Sozialversicherungsträger) nachzuzahlen. Ergänzend werden für steuerbegünstigte Zuwendungen (u.a. Spenden) nachträglich Körperschafts- und Gewerbesteuer erhoben.
Im Intensivseminar werden im Hinblick auf die dauerhafte Aufrechterhaltung der Gemeinnützigkeit die Inhalte und Auswirkungen des Ehrenamtsstärkungsgesetzes und aktuelle Entwicklungen erläutert.

Inhalte

- Ausführungen zum Gemeinnützigkeits-, Umsatzsteuer- und Spendenrecht
- Darstellung von Fakten aus den Gebieten Lohnsteuer und Sozialversicherung
- Vermittlung von Wissen über den Gemeinnützigkeitsbegriff und die Möglichkeiten des Vorsteuerabzuges
- Erhöhung der Entscheidungs- und Handlungskompetenz

Zielgruppe

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

Bezirk Oberbayern	
VA-Nr.	301ISSF1016
Ort	80992 München, Haus des Sports
Termin	15.04. / 16:30 - 20:30 Uhr

Bezirk Oberfranken	
VA-Nr.	301ISSF1116
Ort	96215 Lichtenfels
Termin	27.04. / 18:00 - 22:00 Uhr

Bezirk Mittelfranken	
VA-Nr.	301ISSF0816
Ort	91564 Neuendettelsau
Termin	10.03. / 18:00 - 22:00 Uhr

Bezirk Unterfranken	
VA-Nr.	301ISSF0916
Ort	63868 Großwallstadt
Termin	16.03. / 18:00 - 22:00 Uhr

Bezirk Schwaben	
VA-Nr.	301ISSF1216
Ort	86159 Augsburg, SIGMA Technopark
Termin	18.07. / 18:00 - 22:00 Uhr
Veranstaltungspreis	BLSV-Mitglieder: 45 € Nicht-Mitglieder: 65 €
Frühbucherpreis*	BLSV-Mitglieder: 40 € Nicht-Mitglieder: 60 €
Referent	Jörg Ammon
Umfang	5 UE

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

Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Sponsoring im Sportverein

Das Intensivseminar soll den Teilnehmern einerseits ein grundlegendes Verständnis zum Sportsponsoring vermitteln und andererseits eine Möglichkeit aufzeigen, wie Sponsoring im Verein gestaltet werden kann.
Die Vereinsvertreter erhalten Informationen zu allen wichtigen Schritten des Sponsorings, die anhand von Praxisbeispielen und Arbeitshilfen vorgestellt und besprochen werden.
Weiterhin werden Gestaltungsmöglichkeiten einer Sponsorenpräsentation erarbeitet.

Inhalte

- Einführung in das Sportsponsoring
- Leitfaden zur Entwicklung von Sponsoringstrategien und -angeboten
- Vermittlung von Grundlagen der professionellen Ansprache von Sponsoren/ Kooperationspartnern

Zielgruppe

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

Bezirk Oberbayern

VA-Nr.	301ISPR0316
Ort	80992 München, Haus des Sports
Termin	22.10. / 09:30 - 17:00 Uhr

Bezirk Niederbayern

VA-Nr.	301ISPR0416
Ort	Infos siehe www.blsv-qualinet.de
Termin	Infos siehe www.blsv-qualinet.de

Bezirk Oberfranken

VA-Nr.	301ISPR0216
Ort	96450 Coburg
Termin	16.04. / 09:30 - 17:00 Uhr

Bezirk Mittelfranken

VA-Nr.	301ISPR0116
Ort	90768 Fürth
Termin	21.05. / 09:30 - 17:00 Uhr
Veranstaltungspreis	BLSV-Mitglieder: 65 € Nicht-Mitglieder: 95 €
Frühbucherpreis*	BLSV-Mitglieder: 55 € Nicht-Mitglieder: 85 €
Referent	Claus Nissl
Umfang	8 UE

Persönlichkeit und Interaktion

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, seiner Gliederungen und der Sportfachverbände zur Verlängerung des DOSB-Ausbilderzertifikats
- Vereinsmanager und Führungskräfte

VA-Nr.	301ISPI0116
Ort	80992 München, Haus des Sports
Termin	23.04. / 09:30 - 17:30 Uhr
Veranstaltungspreis	BLSV-Mitglieder: 65 € Nicht-Mitglieder: 95 €
Frühbucherpreis bis 31.01.	BLSV-Mitglieder: 55 € Nicht-Mitglieder: 85 €
Referentin	Angelika Breidenbach
Umfang	8 UE

„Profiling – sich selbst und andere besser verstehen!“ - Persönlichkeitstraining mit unterschiedlichsten Persönlichkeitstypen nach dem DISG-Modell

Jeder Mensch ist einzigartig. Erfolgreiche Interaktion setzt ein gewisses Fingerspitzengefühl voraus.
In diesem Seminar erhalten Lehr- und Führungskräfte griffige Tools, um sich selbst und andere besser zu verstehen. Individuelle Stärken der Persönlichkeiten können mit deren Kenntnis effektiv in Arbeits- und Lehrprozesse einfließen.
Erfolgreiche Interaktion führt geschmeidiger ans Ziel - und wer möchte nicht gern erfolgreich ankommen?

Inhalte

- Persönlichkeitsanalyse und -training nach dem DISG-Modell
- Unterschiedliche Persönlichkeitstypen und deren Stärken
- Persönliche Ressourcen für sein eigenes Tun freilegen und erweitern
- Umgang mit Vielfalt in Gruppenprozessen
- Transfer für die eigene Person und Praxis

Zielgruppe

- Insbesondere Lehrkräfte und Referenten aus der Bildungsarbeit, seiner Gliederungen und der Sportfachverbände zur Verlängerung des DOSB-Ausbilderzertifikats
- Vereinsmanager und Führungskräfte

VA-Nr.	301ISPI0216
Ort	80992 München, Haus des Sports
Termin	09.07. / 09:30 - 17:30 Uhr
Veranstaltungspreis	BLSV-Mitglieder: 65 € Nicht-Mitglieder: 95 €
Frühbucherpreis bis 17.04.	BLSV-Mitglieder: 55 € Nicht-Mitglieder: 85 €
Referent	Bernhard Demmel
Umfang	8 UE

„Und action“ - Wie kann ich in Lehr- und Arbeitsprozessen aktives und nachhaltiges Lernen ermöglichen?

Mehr Bewegung ins Lehren, Lernen und Arbeiten bringen! Welche Möglichkeiten es gibt, um aktiv und spielerisch Körper und Geist zu fordern, soll dieses Seminar aufzeigen. Aktivierende, spielerische Methoden gekonnt eingesetzt, sind mehr als „Spielereien“. Klare Zielsetzungen stehen dahinter. Eine davon lautet: mehr Freude am eigenen Tun freisetzen und nachhaltige Lern- und Arbeitserfolge zulassen.

Inhalte

- Grundlagen zur Gestaltung aktivierender Lernarrangements
- Ansätze aus der Spiel- und Erlebnispädagogik
- Aktivierende Lehrmethoden zur Erweiterung der persönlichen Methodenkompetenz
- Aktivitäten, Spiel und Herausforderung - Transfers in den eigenen Lehr- und Arbeitskontext

Zielgruppe

- Insbesondere Lehrkräfte und Referenten aus der Bildungsarbeit, seiner Gliederungen und der Sportfachverbände zur Verlängerung des DOSB-Ausbilderzertifikats
- Vereinsmanager und Führungskräfte

VA-Nr.	301ISPI0316
Ort	80992 München, Haus des Sports
Termin	22.10. / 09:30 - 17:00 Uhr
Veranstaltungspreis	BLSV-Mitglieder: 65 € Nicht-Mitglieder: 95 €
Frühbucherpreis bis 31.07.	BLSV-Mitglieder: 55 € Nicht-Mitglieder: 85 €
Referentin	Annette Reiners
Umfang	8 UE

„Richtig gut im Rampenlicht“ – Wie gelingt mir mein perfekter Auftritt als Lehr- und Führungskraft?

Im guten Auftritt bei Sitzungen, Seminaren oder Teamprozessen liegt bereits der Schlüssel zum Erfolg – Sie strahlen aus und es strahlt zurück!
Ihre Haltung beeinflusst Ihre Wirkung und damit Denken, Handeln und Fühlen der Gruppe. Das Seminar eröffnet Möglichkeiten, wie Sie sich und Ihre Wirkung besser kennen und steuern lernen.

Inhalte

- Fakten und Informationen zum erfolgreichen Präsentieren
- Zusammenspiel von innerer Haltung und Körpersprache
- Wesentliche Aspekte verbaler und nonverbaler Kommunikation
- Argumentations- und Diskussionstraining
- Wege und Übungen zur Stressregulation für mehr Gelassenheit
- Umgang mit unvorhersehbaren stressigen Situationen und kurze Interventionen zur Stressregulation
- Gewinne zur eigenen Persönlichkeit - Ressourcen freilegen, um frischer und noch überzeugender Auftreten zu können

Zielgruppe

- Insbesondere Lehrkräfte und Referenten aus der Bildungsarbeit, seiner Gliederungen und der Sportfachverbände zur Verlängerung des DOSB-Ausbilderzertifikats
- Vereinsmanager und Führungskräfte

VA-Nr.	301ISPI0416
Ort	80992 München, Haus des Sports
Termin	12.11. / 09:30 - 17:30 Uhr
Veranstaltungspreis	BLSV-Mitglieder: 65 € Nicht-Mitglieder: 95 €
Frühbucherpreis bis 21.08.	BLSV-Mitglieder: 55 € Nicht-Mitglieder: 85 €
Referenten	Anna Pinzer und Gitti Bruner
Umfang	8 UE

Hinweis:
Die Lehrgänge im Bereich „Persönlichkeit und Interaktion“ werden mit jeweils 8 UE zur Verlängerung der VM-Lizenz (1. und 2. Lizenzstufe), des DOSB-Ausbilderzertifikats und in Absprache mit dem zuständigen Fachverband zur Verlängerung der Trainer C-Lizenz anerkannt.

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 Abend-Workshops, diese ist erforderlich, ist ausschließlich über das QualiNET möglich.

Einführung in die Sportversicherung

Bei diesem Abendworkshop erhalten Sie alle relevanten Informationen rund um das Thema Versicherungen im Sportverein.

Zielgruppe

- Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte im Verein
- Ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter im Verein

Veranstaltungsort

Der genaue Veranstaltungsort wird mit der Einladung eine Woche vor Veranstaltungsbeginn versendet.

Referent	Dieter Huber
Preis	BLSV-Mitglieder: kostenfrei
	Nicht-Mitglieder: 40 €

Bezirk Oberbayern

VA-Nr.	301AVR0116
Ort	80992 München, Haus des Sports
Termin	07.04.

Bezirk Niederbayern

VA-Nr.	301AVR0316
Ort	94113 Haselbach
Termin	21.04.

Bezirk Oberpfalz

VA-Nr.	301AVR0416
Ort	92274 Gebenbach
Termin	28.04.

Bezirk Oberfranken

VA-Nr.	301AVR0716
Ort	96155 Buttenheim
Termin	16.06.

Bezirk Mittelfranken

VA-Nr.	301AVR0516
Ort	91054 Erlangen
Termin	12.05.

Bezirk Unterfranken

VA-Nr.	301AVR0616
Ort	97618 Heustreu
Termin	02.06.

Bezirk Schwaben

VA-Nr.	301AVR0216
Ort	86159 Augsburg
Termin	14.04.

Steuern und Finanzen

Bei diesem Abendworkshop erhalten Sie alle relevanten Informationen rund um das Thema Steuern und Finanzen.

Zielgruppe

- Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte im Verein
- Ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter im Verein

Veranstaltungsort

Der genaue Veranstaltungsort wird mit der Einladung eine Woche vor Veranstaltungsbeginn versendet.

Referent	Jörg Ammon
Preis	BLSV-Mitglieder: kostenfrei
	Nicht-Nichtmitglieder: 40 €

Bezirk Oberbayern

VA-Nr.	301ASF0216
Ort	Infos siehe www.blsv-qualinet.de
Termin	21.04.

VA-Nr.	301ASF0716
Ort	Infos siehe www.blsv-qualinet.de
Termin	13.10.

VA-Nr.	301ASF0916
Ort	80992 München, Haus des Sports
Termin	18.10.

Bezirk Niederbayern

VA-Nr.	301ASF0116
Ort	Infos siehe www.blsv-qualinet.de
Termin	20.04.

Bezirk Oberpfalz

VA-Nr.	301ASF0616
Ort	Infos siehe www.blsv-qualinet.de
Termin	12.10.

Bezirk Oberfranken

VA-Nr.	301ASF0316
Ort	Infos siehe www.blsv-qualinet.de
Termin	13.06.

Bezirk Mittelfranken

VA-Nr.	301ASF0516
Ort	Infos siehe www.blsv-qualinet.de
Termin	29.06.

Bezirk Unterfranken

VA-Nr.	301ASF0416
Ort	Infos siehe www.blsv-qualinet.de
Termin	14.06.

Bezirk Schwaben

VA-Nr.	301ASF0816
Ort	86159 Augsburg
Termin	17.10.

DOSB-Ausbilderzertifikat

Coaching für Lehrkräfte in Verein und Verband

Hohe Bildungsstandards in unseren Übungsleiter- und Trainerseminaren brauchen qualifizierte und engagierte Lehrkräfte, die sich neben ihrem fachlichen Wissen durch vielfältige persönliche Kompetenzen im Lehren und Lernen auszeichnen.

„Mehr Erfolg durch Freude am Lehren und Lernen im Sport!“ lautet der Tenor in den Modulen zum DOSB-Ausbilderzertifikat (DOSB-AZ).

Das DOSB-Ausbilderzertifikat richtet sich an Referenten und Lehrkräfte des BLSV, der BSJ und der Sportfachverbände.

Unsere Lehrkräfte machen es sich zur Aufgabe, gelingende Lernarrangements für Übungsleiter, Trainer und Vereinsmanager zu gestalten.

Qualifizierungsmaßnahmen zum DOSB-AZ für Lehrkräfte zielen neben der Vermittlung überfachlicher Inhalte insbesondere auf die Struktur-, Prozess- und Ergebnisqualität im Rahmen von Multiplikatorenveranstaltungen ab.

Im Zuge des DOSB-AZ erhalten die Lehrkräfte Gelegenheit, im kollegialen Miteinander prozessorientiert neue Impulse aufzunehmen, Ideen weiterzuentwickeln oder problematische Situationen aus dem Lehrkontext in konstruktive Ergebnisse weiterzuführen.

Aktive teilnehmerorientierte Methoden in der Vorbereitung, Umsetzung und Nachbereitung der Seminare unterstützen den Erfolg dieser Veranstaltungen.

Ziele des DOSB-Ausbilderzertifikats im Überblick

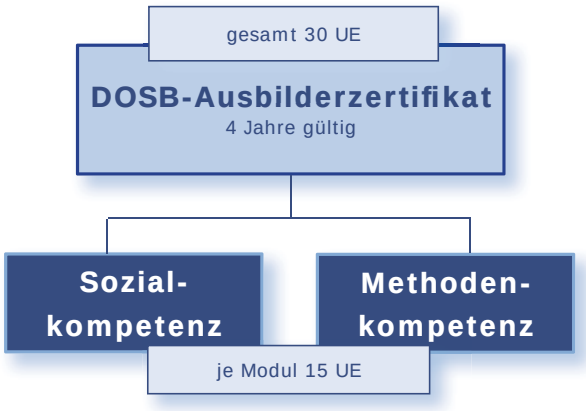
- Qualitätsbaustein im Bildungsmanagement des BLSV
- Verbesserung der Lehr- und Bildungsprozesse durch zertifizierte Lehrpersönlichkeiten
- Seminare zum DOSB-AZ als Informationsforum zu grundlegenden Fakten aus dem BLSV sowie speziellen Informationen in Sachen Bildungsarbeit im BLSV
- Unterstützung und Wertschätzung unseres Lehrpersonals, einhergehend mit einer Bindung qualifizierter Lehrkräfte an die Bildungsarbeit im BLSV
- Förderung insbesondere der methodischen, sozialen und persönlichen Kompetenzen im Kontext zur Rolle als Lehrkraft in der Erwachsenenbildung des BLSV
- Seminare als Handlungsfeld „kollegialer Beratung“ und zur Erarbeitung konkreter Aufgaben- und Problemstellungen aus den Bildungsveranstaltungen

Ausstellung und Gültigkeit des DOSB-Ausbilderzertifikats

Nach erfolgreichem Abschluss des zweiten Moduls erhält die Lehrkraft das DOSB-Ausbilderzertifikat. Die Module Sozialkompetenz und Methodenkompetenz sind in beliebiger Reihenfolge und in vollem Umfang binnen 2 Jahren zu absolvieren.
Die Gültigkeit des Zertifikates beginnt mit dem Datum der Ausstellung, erstreckt sich über 4 Jahre und endet zum 31.12. des Ablaufjahres.

Verlängerung des DOSB-Ausbilderzertifikats

Eine Verlängerung des DOSB-Ausbilderzertifikats wird durch die Teilnahme an Intensivseminaren aus dem Bereich „Persönlichkeit und Interaktion“ im Umfang von mindestens 15 Unterrichtseinheiten (UE) erreicht.
Sonstige Seminare müssen explizit zur Verlängerung des DOSB-AZ ausgeschrieben sein.



DOSB-Ausbilderzertifikat Module/ AZ-Seminare

Die Zertifizierung setzt die Teilnahme an den beiden Modulen Sozialkompetenz und Methodenkompetenz binnen zwei Jahren voraus. Die Module à 15 UE finden in Form eines 1,5-tägigen Seminars statt.

Modul Sozialkompetenz

„Sozial kompetent sein“ heißt, sozial souverän bleiben!
Das Modul „Sozialkompetenz“ befasst sich mit dem „miteinander gut klar kommen“ und liefert Wissenswertes zu

- Kommunikationsfähigkeit
- Gruppendynamik und Teamfähigkeit
- Motivation
- Konfliktmanagement

und bietet Gelegenheit, seine persönlichen „weichen“ Kompetenzen an unmittelbaren Aufgaben und Problemstellungen aus der Lehrpraxis zu trainieren.

Inhalte

- Modell der themenzentrierte Interaktion nach Cohn
- Wesentliche Aspekte zu den Themen
  - Motivation
  - Gruppe
  - Kommunikation
  - Konflikt
- Training und Transfer zu sozial souveränen Handlungs- und Verhaltensweisen im Kontext zur Bildungsarbeit im BLSV
- Gestaltung gelingender Rahmenbedingungen für erfolgreiche Seminare und Unterrichtssequenzen

Zielgruppe

NUR für Referenten und Lehrkräfte aus der Bildungsarbeit, den BLSV-Gliederungen und der Sportfachverbände

Buchung der Veranstaltung

Nach Registrierung unter www.blsv-qualinet.de erfolgt die Buchung in schriftlicher Form. Buchungsformular bitte anfordern unter bildung@blsv.de.

VA-Nr.	302SOKO0116
Ort	80992 München, Haus des Sports
Termin	25. - 26.11.
VA-Nr.	302SOKO0117
Ort	80992 München, Haus des Sports
Termin	24. - 25.11.2017
Veranstaltungspreis	BLSV-Mitglieder: 125 € Nicht-Mitglieder: 190 €
Frühbucherpreis bis 03.09.	BLSV-Mitglieder: 110 € Nicht-Mitglieder: 165 €

Übernachtung und Verpflegung sind nicht im Veranstaltungspreis enthalten.

Modul Methodenkompetenz

„Methodisch fit sein“ heißt, Lernen gelingen lassen!
Das Modul „Methodenkompetenz“ fokussiert wie Lernende „aktiv, attraktiv und erfolgreich“ in Lernprozesse einbezogen werden können und vermittelt Wesentliches zu

- gehirngerechtem Lernen
- prozess- und teilnehmerorientierter Unterrichtsgestaltung
- mediendidaktischen Fähigkeiten
- Methodenrepertoire in der Erwachsenenbildung

und ermöglicht seine persönlichen methodischen Kompetenzen in Sprache, Schrift, Form und Interaktion zu erproben und zu erweitern.

Inhalte

- Neurophysiologische Grundlagen zum Lernen
- Tools und Techniken für ein vielseitiges Methodenrepertoire
- Gestaltung von Lehrzyklen
- Grundlagen der mediendidaktischen Kompetenz
- Wesentliche Aspekte zur Kommunikation für ein zielgerichtetes methodisches Handeln
- Methodenrepertoire - von A wie Auflockern bis Z wie Zusammenfassen!
- Grundlagen zur Präsentation
- Grundlagen zur Moderation

Zielgruppe

NUR für Referenten und Lehrkräfte aus der Bildungsarbeit, den BLSV-Gliederungen und der Sportfachverbände

Buchung der Veranstaltung

Nach Registrierung unter www.blsv-qualinet.de erfolgt die Buchung in schriftlicher Form. Buchungsformular bitte anfordern unter bildung@blsv.de.

VA-Nr.	302MEKO0117
Ort	80992 München, Haus des Sports
Termin	27. - 28.01.2017
Veranstaltungspreis	BLSV-Mitglieder: 125 € Nicht-Mitglieder: 190 €
Frühbucherpreis*	BLSV-Mitglieder: 110 € Nicht-Mitglieder: 165 €

Übernachtung und Verpflegung sind nicht im Veranstaltungspreis enthalten.

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

Fortbildungen zum DOSB - Ausbilderzertifikat im Bereich „Persönlichkeit und Interaktion“

„Wie können wir unsere BLSV-Lehr- und Führungskräfte in ihrem Engagement unterstützen und persönlich noch souveräner machen?“

Ausgewählte Intensivseminare im Bereich „Persönlichkeit und Interaktion“, die der BLSV veranstaltet, liefern Antworten.

Die Intensivseminare im Bereich „Persönlichkeit und Interaktion“ werden mit jeweils 8 UE zur Verlängerung des DOSB-Ausbilderzertifikats, der VM-Lizenz (1. und 2. Lizenzstufe) und in Absprache mit dem zuständigen Fachverband zur Verlängerung der Trainer-C-Lizenz anerkannt.

Informationen und Buchung der Intensivseminare

Buchen Sie die Veranstaltungen unter www.blsv-qualinet.de.

Ausführliche Ausschreibung und Termine auf den Seiten 62/63.

Überblick über alle Veranstaltungen im Verbands- und Vereinsmanagement

Termin	Thema	Art	Ort	Veranstaltungsnummer
Februar				
20.02.	Das ABC des Vereinsmanagements	Intensivseminar (8 UE)	95326 Kulmbach	301ISVM0116
März				
01.03.	Das 1x1 der Finanzbuchhaltung	Intensivseminar (5 UE)	80992 München	301ISSF0116
05.03. - 13.03.	Vereinsmanager-C Kompakt Lehrgang	Vereinsmanager-Ausbildung 1. Lizenzstufe	92345 Dietfurt	301VMC0116
10.03.	Brennpunkt Gemeinnützigkeitsrecht	Intensivseminar (5 UE)	91564 Neuendettelsau	301ISSF0816
12.03.	Das ABC des Vereinsmanagements	Intensivseminar (8 UE)	94474 Plattling	301ISVM0216
16.03.	Brennpunkt Gemeinnützigkeitsrecht	Intensivseminar (5 UE)	63868 Großwallstadt	301ISSF0916
April				
05.04.	Das 1x1 der Finanzbuchhaltung	Intensivseminar (5 UE)	92729 Weiherhammer	301ISSF0216
07.04.	Einführung in die Sportversicherung	Abendworkshop	80992 München	301AVR0116
14.04.	Einführung in die Sportversicherung	Abendworkshop	92318 Neumarkt i. d. Oberpfalz	301AVR0216
15.04.	Brennpunkt Gemeinnützigkeitsrecht	Intensivseminar (5 UE)	80992 München	301ISSF1016
16.04.	Sponsoring im Vereinsmanagement	Intensivseminar (8 UE)	96450 Coburg	301ISPR0216
20.04.	Steuern und Finanzen	Abendworkshop	Niederbayern	301ASF0116
21.04.	Steuern und Finanzen	Abendworkshop	Oberbayern	301ASF0216
21.04.	Einführung in die Sportversicherung	Abendworkshop	94113 Haselbach	301AVR0316
23.04.	„Erfolgsfaktor Kommunikation“ - Wie treffe ich in unangenehmen Situationen den richtigen Ton?	Intensivseminar (8 UE)	80992 München	301ISPI0116
26.04.	Das 1x1 der Finanzbuchhaltung	Intensivseminar (5 UE)	86159 Augsburg	301ISSF0316
27.04.	Brennpunkt Gemeinnützigkeitsrecht	Intensivseminar (5 UE)	96215 Lichtenfels	301ISSF1116

28.04.	Einführung in die Sportversicherung	Abendworkshop	92274 Gebenbach	301AVR0416
30.04.	Das ABC des Vereinsmanagements	Intensivseminar (8 UE)	87784 Westerheim	301ISVM0316
30.04.	Das ABC des Vereinsmanagements	Intensivseminar (8 UE)	63741 Aschaffenburg	301ISVM0416
Mai				
01.05. - 16.07.	Vereinsmanager-C semi-virtuell	Vereinsmanager-Ausbildung 1. Lizenzstufe	82347 Bernried	301VMC0216
05.05. - 08.05.	Vereinsmanager-B Planung/Organisation	Vereinsmanager-Ausbildung 2. Lizenzstufe	82347 Bernried	301VMB0116
10.05.	Das 1x1 der Finanzbuchhaltung	Intensivseminar (5 UE)	94469 Deggendorf	301ISSF0416
12.05.	Einführung in die Sportversicherung	Abendworkshop	91054 Erlangen	301AVR0516
21.05.	Sponsoring im Vereinsmanagement	Intensivseminar (8 UE)	90768 Fürth	30ISPR0116
Juni				
02.06.	Einführung in die Sportversicherung	Abendworkshop	97618 Heustreu	301AVR0616
07.06.	Das 1x1 der Finanzbuchhaltung	Intensivseminar (5 UE)	90411 Nürnberg	301ISSF0516
13.06.	Steuern und Finanzen	Abendworkshop	Oberfranken	301ASF0316
14.06.	Steuern und Finanzen	Abendworkshop	Unterfranken	301ASF0416
16.06.	Einführung in die Sportversicherung	Abendworkshop	96155 Buttenheim	301AVR0716
29.06.	Steuern und Finanzen	Abendworkshop	Mittelfranken	301ASF0516
Juli				
09.07.	„Profiling – sich selbst und andere besser verstehen!“ - Persönlichkeitstraining mit unterschiedlichsten Persönlichkeitstypen nach dem DISG-Modell	Intensivseminar (8 UE)	80992 München	301ISPI0216
18.07.	Brennpunkt Gemeinnützigkeitsrecht	Intensivseminar (5 UE)	86159 Augsburg	301ISSF1216
Oktober				
01.10.	Das ABC des Vereinsmanagements	Intensivseminar (8 UE)	93426 Roding	301ISVM0516
04.10.	Das 1x1 der Finanzbuchhaltung	Intensivseminar (5 UE)	97292 Uettingen	301ISSF0616
08.10.	Das ABC des Vereinsmanagements	Intensivseminar (8 UE)	80992 München	301ISVM0616
12.10.	Steuern und Finanzen	Abendworkshop	Oberpfalz	301ASF0616
13.10.	Steuern und Finanzen	Abendworkshop	Oberbayern	301ASF0716
15.10.	Das ABC des Vereinsmanagements	Intensivseminar (8 UE)	91154 Roth	301ISVM0716
17.10.	Steuern und Finanzen	Abendworkshop	86159 Augsburg	301ASF0816
18.10.	Steuern und Finanzen	Abendworkshop	80992 München	301ASF0916
22.10.	Sponsoring im Vereinsmanagement	Intensivseminar (8 UE)	80992 München	30ISPR0316
22.10.	„Und action“ - Wie kann ich in Lehr- und Arbeitsprozessen aktives und nachhaltiges Lernen ermöglichen?	Intensivseminar (8 UE)	80992 München	301ISPI0316
25.10.	Das 1x1 der Finanzbuchhaltung	Intensivseminar (5 UE)	95030 Hof	301ISSF0716
29.10. - 06.11.	Vereinsmanager-C Kompakt Lehrgang	Vereinsmanager-Ausbildung 1. Lizenzstufe	82347 Bernried	301VMC0316
November				
12.11.	„Richtig gut im Rampenlicht“ - Wie gelingt mir mein perfekter Auftritt als Lehr- und Führungskraft?	Intensivseminar (8 UE)	80992 München	301ISPI0416
17.11. - 20.11.	Vereinsmanager-B Führung/Recht	Vereinsmanager-Ausbildung 2. Lizenzstufe	82347 Bernried	301VMB0216

Sportschule und Sportcamps

Sportschule Oberhaching
Im Loh 2
82041 Oberhaching
Tel.: 089 61384 0
Fax: 089 61384 111
info@sportschule-oberhaching.de
www.sportschule-oberhaching.de

- 11 Seminar- und Tagungsräume
- Viele Indoor- und Outdoorsportanlagen
- 149 Einzel-/Doppel- und Dreibettzimmer

Sport und Bildung Haus BergSee
Stümpflingweg 12
83727 Schliersee
Tel.: 08026 7652
Fax: 08026 7322
hausbergsee@blsv.de
www.blsv-haus-bergsee.de

- Großes Sport- und Freizeitangebot
- Fortbildungen mit Erlebnischarakter
- Seminarräume mit moderner Ausstattung
- Viele Ausflugsziele in der Nähe

Sportcamp Inzell
Holzen 4-6
83334 Inzell
Tel.: 08665 818
Fax: 08665 6253
sportcamp.inzell@blsv.de
www.blsv.de/sport-camp-inzell

- Weitläufige Anlage
- Viele Möglichkeiten für Indoor- und Outdooraktivitäten
- Pädagogisch geschultes Personal
- Langjährige Erfahrung mit Schulklassen

Sportcamp Regen
Raithmühle 2-3
94209 Regen
Tel.: 09921 97007 0
Fax: 09921 97007 10
sportcamp-regen@blsv.de
www.blsv.de/sportcamp-regen

- Umfangreiches Angebot für In- und Outdoorfans
- Sport und aktive Erholung von bester Qualität
- Mitten im Bayerischen Wald

Sportcamp Fichtelberg
Fichtelseestr. 23 a
95686 Fichtelberg-Neubau
Tel.: 09272 324
Fax: 09272 6097
sportcamp-fichtelberg@blsv.de
www.blsv-sportcamp-fichtelberg.de

- Ruhe und Erholung inmitten der Natur
- Vielseitiges Outdoorsport- und Freizeitangebot
- Pädagogischer Seilgarten
- Viele Ausflugsziele in der Nähe

Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT im BLSV

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ist eine Auszeichnung für hochwertige primärpräventive Gesundheitssportprogramme im Bereich Bewegung. Es wurde bundesweit als Dachmarke gemeinsam vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und der Bundesärztekammer im Jahre 2000 eingeführt.
Darunter sind die Siegel Pluspunkt Gesundheit.DTB und Gesund und Fit im Wasser vom Deutschen Schwimmverband gleichberechtigt zu finden. Verliehen wird das Siegel in Bayern nur an Sportvereine, die Mitglied im BLSV, seiner Fachverbände und im Kneipp-Bund sind. Die Auszeichnung ist ein Merkmal für die besondere Qualität der Angebote, um sich aus dem großen Markt der Gesundheitsanbieter heraus zu heben.

Überblick über die Beantragung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT

Aktuelle ÜL-B Lizenz Sport in der Prävention oder höherwertige sport- und bewegungsbezogene Ausbildung

+

Erstellung eines Rahmenkonzepts unter Berücksichtigung der Kernziele des Gesundheitssports inkl. eines exemplarischen Stundenverlaufsplans einer Trainingseinheit

+

Gesundheitsorientiertes Angebot im Sportverein
(Inhalte müssen zum Profil des ÜL-B Sport in der Prävention passen)

+

Festlegung eines Ansprechpartners im Verein (kann auch der Übungsleiter selbst sein) sowie Kenntnis der fünfstelligen Vereinskennziffer

⇩

Online-Beantragung des Qualitätssiegels unter www.sportprogesundheit.info/onlineantrag
(Meldet der Verein beim Bayerischen Turnverband, Beantragung unter www.dtb-gymnet.de)

- Ausfüllanleitung unter dem Punkt „Hilfe und Unterstützung“
- Angabe des Sportvereins, des Ansprechpartners und des Übungsleiters → Daten sind bei wiederholter Beantragung bereits gespeichert und können abgerufen werden!
- Schritt für Schritt – Anleitung im Leitfaden Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT oder unter www.sportprogesundheit.blsv.de
- Hochladen der erforderlichen Unterlagen (siehe nachfolgend)
- Absenden des Antrags (Nach dem Absenden kann der Antrag nicht mehr bearbeitet werden)

Beachten Sie: Es können nur vollständige Anträge bearbeitet werden!

Bitte reichen Sie folgende Unterlagen ein:

- aktuelle Lizenz ÜL-B Sport in der Prävention
- Erklärung der Kursleitung und des Vereins (mit Unterschriften und Vereinsstempel)

bei NEUANTRAG:

- Rahmenkonzept (ggf. Vorlage nach Mail an sportprogesundheit@blsv.de erhältlich)

bei VERLÄNGERUNGSANTRAG:

- Nachweis einer 15 UE – Fortbildung (auch 2x8 UE oder 3x5 UE möglich) aus dem Bereich Gesundheitssport beim Verband innerhalb des Gültigkeitszeitraums des Qualitätssiegels (2 Jahre!)

Möglichkeiten der Einreichung von Unterlagen:

- als Upload beim Online-Antrag unter www.sportprogesundheit.info ODER
- nach Absendung des Online-Antrags per Mail an sportprogesundheit@blsv.de bzw. Fax an 089/15702-517

⇩

Auszeichnung durch den Bayerischen Landes-Sportverband, SPORT PRO GESUNDHEIT nach positiver Prüfung

Hinweise zur Beantragung

Folgende Qualitätskriterien muss das Angebot erfüllen:

1. Zielgruppengerechtes Angebot
2. Qualifizierte Leitung, z.B. ÜL-B Sport in der Prävention
3. Einheitliche Organisationsstrukturen
4. Präventiver Gesundheits-Check
5. Begleitendes Qualitätsmanagement
6. Der Verein als Gesundheitspartner

Der Inhalt des Gesundheitsportangebotes muss zum besuchten Profil im Rahmen der Ausbildung ÜL-B Sport in der Prävention passen:

Bewegungsangebot	Profil ÜL-B Sport in der Prävention
Nordic Walking	„Herz-Kreislauf-Training“
Präventive Gymnastik	„Haltung und Bewegung“
Entspannungsangebot	„Stressbewältigung und Entspannung“
Aquagymnastik	„Bewegungsraum Wasser“
Angebot für Kinder	„Kinder und Jugendliche“
Angebot für Ältere	„Allg. Präventionssport - Gesund älter werden“*

(*erst seit Ende 2015 beim BLSV im Angebot)

Bei Neuanträgen muss ein Rahmenkonzept mit schriftlicher Fixierung von Aufbau, Zielen, Inhalten und Methoden sowie exemplarischem Stundenverlauf vorliegen.

Bei Durchführung eines standardisierten Programms muss der Übungsleiter in das durchzuführende Gesundheitsprogramm speziell eingewiesen sein (Nachweis muss über das Zertifikat erfolgen).

Gültigkeit und Verlängerung

Das Siegel hat eine Gültigkeit von **zwei Jahren**.
Verlängerung erfolgt über einen Online-Antrag und einem Nachweis über 15 UE Fortbildung (1 x 15 UE, 2 x 8 UE oder 3 x 5 UE durch entsprechend gekennzeichnete Angebote) im Gesundheitssportbereich des Verbandes, die während der Gültigkeit des Qualitätssiegels absolviert werden muss.

Detaillierte Informationen, Online-Antrag, entsprechende Downloads und ausgezeichnete Angebote unter

- **www.sportprogesundheit.blsv.de** oder im
- **Leitfaden Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT** oder
- **www.sportprogesundheit.de**

Informationen zur Bezuschussung durch die Krankenkassen

In § 20 Abs. 1 SGB V macht der Gesetzgeber die Primärprävention als Sollvorschrift zu einer gesetzlichen Aufgabe der Krankenkassen mit stark verpflichtendem Charakter.

Die Teilnehmer der Präventionskurse können sich über den

§ 20 SGB V Abs. 1 einen Teil der Kosten rückerstatten lassen, Voraussetzung ist die Genehmigung durch die Krankenkasse. Die Höhe bzw. Dauer einer Kostenerstattung liegt im Ermessensspielraum der jeweiligen Krankenkasse.

Eine kontinuierliche Inanspruchnahme wird allerdings nicht finanziert.

Gemäß Leitfaden Prävention sind ÜL- B Sport in der Prävention für Angebote im 1. Präventionsprinzip anerkannt. Die Teilnahme kann durch die Krankenkassen bezuschusst werden.

Leitfaden Prävention

Der „Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§20 und 20a SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 10. Dezember 2014“ ist ein Schriftstück der Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen, in dem die aktuellen Richtlinien zur Bezuschussung zusammengefasst sind.

Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten

Für ÜL-B Sport in der Prävention sind SPORT PRO GESUNDHEIT - Angebote, die dem 1. Präventionsprinzip im Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten zuzuordnen sind, durch die Krankenkassen bezuschussungsfähig.

Präventionsprinzip 1:

Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität (Primärprävention)

Zielgruppe
Gesunde Versicherte mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und –wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen.

Zur Durchführung von Gesundheitssportangeboten, die dem 1. Präventionsprinzip zuzuordnen sind, kommen Fachkräfte mit einer anerkannten Ausbildung in Betracht:

- Sportwissenschaftler (Abschlüsse: Diplom, Staatsexamen, Magister, Bachelor / Master)
- Krankengymnasten / Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer und Ärzte
- **Übungsleiter mit der Lizenz ÜL-B Sport in der Prävention (2. Lizenzstufe)**, die in das durchzuführende Gesundheitssportprogramm speziell eingewiesen sind und deren Angebote mit dem Qualitätsiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet wurden.

Förderfähige Maßnahmen umfassen grundsätzlich mindestens 8 Einheiten von jeweils mindestens 45 Minuten Dauer in der Regel im wöchentlichen Rhythmus. Sie sollen 12 Einheiten à 90 Minuten Dauer nicht überschreiten.

Ausschlusskriterien für eine Förderung

- Angebote im allgemeinen Freizeit- und Breitensport
- Maßnahmen, die dem Erlernen einer Sportart dienen
- Trainingsprogramme mit einseitigen körperlichen Belastungen
- reine oder vorwiegend gerätegestützte Angebote
- Angebote, die an die Nutzung von Geräten bestimmter Firmen gebunden sind
- Angebote, die von Anbietern durchgeführt werden, welche ein wirtschaftliches Interesse am Verkauf von Begleitprodukten besitzen
- zwingende Mitgliedschaft im BLSV-Verein
- Dauerangebote
- Angebote für Kinder unter 6 Jahren (förderungsfähig nur mit Settingansatz)
- keine Einbeziehung der Eltern bei Kursen für Kinder im Alter von 6-12 Jahren

Rezept für Bewegung

Das Rezept für Bewegung ist ein Kooperationsprojekt des Bayerischen Landes-Sportverbandes (BLSV), des Bayerischen Sportärzteverbandes (BSÄV) und der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK).

Vorwiegende Zielgruppe für das „Rezept für Bewegung“ sind die sich nicht oder unregelmäßig bewegenden Menschen. Der Arzt stellt das Rezept aus und empfiehlt damit die Teilnahme an einem präventiven, gesundheitsorientierten Bewegungsangebot im Sportverein. Das Rezept ist ein sehr guter Motivationsfaktor, ist aber nicht zur Abrechnung als Rezept bei den Krankenkassen vorgesehen.

Informationen und www.blsv.de > Sportwelten > Sport und Gesundheit

Sportmedizinische Untersuchungs- und Beratungsstellen

Eine Kooperation zwischen dem Bayerischen Sportärzteverband (BSÄV) und dem BLSV. Der BSÄV hat Sportmedizinische Untersuchungs- und Beratungsstellen gegründet, die vom BLSV mitinitiiert worden sind. Ziel ist, den Verbänden und Vereinen des BLSV einen kompetenten sportmedizinischen Ansprechpartner für den Freizeit-, Gesundheits- und Leistungssport zur Seite zu stellen.

Vorteile für BLSV-Mitglieder: Preisermäßigung von 15 Prozent für die sportmedizinischen Leistungen bei Nachweis einer Mitgliedschaft im BLSV.

Informationen unter www.blsv.de > Sportwelten > Sport und Gesundheit > Sportmedizinische Untersuchungs- und Beratungsstellen

Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS

Viele Vereine kommen den Wünschen ihrer Mitglieder nach und erweitern ihr Angebot mit der Einrichtung eines vereinseigenen Gesundheits- und Fitnessstudios. Dies lockt oft neue Mitglieder in den Verein. Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB), der Deutsche Turner-Bund (DTB) und der Bundesverband Deutscher Gewichtheber (BVDG) gaben nach einer intensiven Vorbereitungsphase im Oktober 2008 den Startschuss zum neuen Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS. Sie dokumentieren mit ihm die große Bedeutung, die sie dem Gesundheits- und Fitnesssport beimessen. Das Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS ist speziell für vereinseigene Gesundheits- und Fitnessstudios gedacht.

Sportvereine mit eigenem Vereinsfitnessstudio können das Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS beantragen. Der Antrag wird von einem Expertenteam geprüft. Nach einer positiven Beurteilung erhält das Vereinsfitnessstudio das Qualitätssiegel.

Das Vereinsstudio wird anhand von verschiedenen Kriterien geprüft.

Folgende Kriterien müssen erfüllt werden:

1. Qualifikation des Leitungs- und Trainingspersonals
2. Sportfachliche Betreuung
3. Geräteausstattung
4. Räumliche Bedingungen
5. Service
6. Umweltkriterien

Instrument für Marketing und Werbung

Das Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS stellt den hohen Standard vereinseigener Gesundheits- und Fitnessstudios heraus. Mit dem Siegel verschafft der organisierte Sport den Vereinen eine bundesweite Basis, sich vom großen Markt der Fitnessanbieter qualitativ abzusetzen. Studionutzern will SPORT PRO FITNESS Orientierungshilfe im Markt der Fitnessstudio-Anbieter geben.

Das Qualitätssiegel bringt eine Menge Nutzen für den Verein mit sich und schafft Vertrauen: Ein mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS ausgezeichnetes Vereinsstudio verfügt über Personal mit hoher Qualifizierung und Serviceanspruch, beste Geräteausstattung und Hygienestandards.

Service für die Vereine

Mit der Verleihung des Qualitätssiegels SPORT PRO FITNESS erhält der ausgezeichnete Verein folgende Serviceleistungen:

- Newsletter für zertifizierte Vereinsfitnessstudios
- Spezielle Fortbildungsangebote für Mitarbeiter zertifizierter Vereinsfitnessstudios
- Plattform zum Erfahrungsaustausch (Studioleiter-Seminar)

Die Verleihung des Qualitätssiegels setzt eine Vorortprüfung im Verein voraus. Werden die Qualitätsstandards nachgewiesen, erhält der Bewerber als Bestätigung seiner Leistung das Qualitätssiegel, die Urkunde und ein Servicepaket für zwei Jahre. Für eine Verlängerung muss ein Folgeantrag gestellt werden. Den Kriterien- / Prüfkatalog finden Sie unter www.sportprofitness.de.

Weitere Informationen finden Sie unter **www.sportprofitness.de** oder / und www.blsv.de → Sportwelten → Sport und Gesundheit → SPORT PRO FITNESS.

Sport in Schule und Verein

Die Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen verändert sich immer mehr, hin zu einem ganztägigen Aufenthalt in der Schule. Sportvereine werden zukünftig noch mehr gefordert sein, sich zu öffnen und den Brückenschlag zur Schule aktiv mitzugestalten.

Sport in der Ganztagsschule

Die Zahl der offenen und gebundenen Ganztagsschulen steigt in Bayern seit dem Schuljahr 2002/2003 kontinuierlich an. Dieser Trend wird sich auch zukünftig fortsetzen.

Das Angebot an Ganztagsschulen weitet sich aktuell noch stärker in den Grundschulbereich aus. Geplant ist ebenfalls die Möglichkeit einer Verlängerung der Betreuungszeit bis 18:00 Uhr.

Unsere Sportvereine sind aufgefordert, sich in den Ganztagsschulen einzubringen und einen Teil der Betreuungszeit neben anderen Anbietern, beispielsweise aus Musik und Kunst, zu übernehmen.

Der Einsatz an Ganztagsschulen stellt für Vereine eine große Chance, doch auch eine Herausforderung dar.

Wichtige Fragen wie Personaleinsatz, Qualifikation, Vertragswesen, Finanzierung und praktische Umsetzung beschäftigen Vorsitzende und Übungsleiter.

Die Bayerische Sportjugend hat es sich zur Aufgabe gemacht, ihre Mitgliedsvereine umfassend über die Möglichkeiten von Ganztagskooperationen zu informieren und sie bei zahlreichen Informations- und Fortbildungslehrgängen „fit“ zu machen für die Ganztagsschule.

In der Broschüre „Fit für die Ganztagsschule“ sind die wichtigsten Informationen für die Sportvereine enthalten.

Die Broschüre kann unter

www.bsj.org → Themen und Projekte → Sport in Schule und Verein → Sport in der Ganztagsschule
heruntergeladen werden.

Alle weiteren Informationen zum Sport in der Ganztagsschule finden Sie hier:

- **www.ganztagsschulen.bayern.de**
- **www.km.bayern.de**

Konzept BAERchen

BAERchen ist ein Konzept der BAYERISCHEN SPORTJUGEND im BLSV, bei dem Sportverein und Kindergarten gemeinsam die Bewegung im Kleinkinderbereich (3- 6- Jährige) unterstützen. Sportvereine, die sich mit einem Kindergarten zusammenschließen und sich gemeinsam für Bewegungsförderung und gesunde Ernährung von Kleinkindern engagieren, können bei der BSJ einen Antrag auf Förderung stellen.

Kontakt

Bayerische Sportjugend im BLSV
Sport im Elementarbereich
Julia Schmidt
Telefon 089 15702 405
julia.schmidt@blsv.de

Sport nach 1

Seit über 20 Jahren steht das Modell „Sport nach 1“ für ein erfolgreiches Kooperationsmodell von bayerischen Schulen und Sportvereinen. Schüler haben die Möglichkeit, über den Sportunterricht hinaus, an einem zusätzlichen, freiwilligen Angebot des Vereins teilzunehmen. Über 70 Sportarten stehen hier unseren Sportvereinen zur Auswahl.

Das SAG-Modell bietet den Vereinen eine gute Möglichkeit, über „Schnupperangebote“ Kinder und Jugendliche für einen bestimmten Sportbereich bzw. eine bestimmte Sportart zu erreichen, die bisher noch keinen Zugang zu einem Sportverein gefunden haben.

Alle Informationen zu Sport nach 1 finden Sie hier:

- **www.blsv.de → Sportwelten → Sport in Schule und Verein → Sport nach 1**
- **www.sportnach1.de**

Kontakt

Bayerische Sportjugend im BLSV
Birgit Dethlefsen
Georg-Brauchle-Ring 93,
80992 München
Telefon 089 15702 512
birgit.dethlefsen@blsv.de

Voraussetzungen:

- Einmalige Förderung! Kooperationen, die in der Vergangenheit bereits gefördert wurden, können nicht berücksichtigt werden.
- Gültige Lizenz der 1. Lizenzstufe (ÜL- C- Breitensport oder Trainer- C- Breitensport „Turnen- Fitness- Gesundheit“)
- Anwesenheit einer ErzieherIn des Kiga (wegen Versicherungsschutz!)
- Angeleitete Bewegungsstunden (mind. 40 Einheiten à 45 Minuten pro Jahr)
- Offizielles Angebot des Kindergartens, auch für Nichtmitglieder zugänglich

Kindersportschulen KiSS – Ein Erfolgsmodell im Verein

Kindersportschulen KiSS sind für Sportvereine eine zeitgemäße Option, ihre Angebotspalette gewinnbringend zu erweitern.

Die Idee der Kindersportschulen zählt zu einer der zukunftsweisendsten für unsere Vereinslandschaft. Das Konzept KiSS steht für eine sportartunabhängige Bewegungsausbildung, die unsere Kinder von Grund auf in einer breiten sportlichen und spielerischen Fächerung fit machen soll. Das qualitativ hochwertige Bewegungsangebot der KiSS spricht neue Zielgruppen und Mitglieder für den Kinder- und Jugendsportbereich des Vereins an. Es erleichtert den Kindern den Einstieg in den Vereinssport und motiviert zu einem langfristigen Sporttreiben mit Freude an der Bewegung.

Die Einführung des G8 und die flächendeckende Ausweitung der Ganztagsschulen stellen den Sport als fundamentalen Teil einer ganzheitlichen körperlichen und geistigen Entwicklung unserer Kinder vor zusätzliche Herausforderungen.

Durchgeführt von qualifizierten Sportlehrkräften geht der KiSS-Unterricht mit seinen Inhalten zielgerichtet und altersgerecht auf die Bedürfnisse und Entwicklungsstufen von Kindern ein und bietet ihnen damit die notwendigen Lernhilfen für ihre Bewegungsentwicklung.

Wie trägt sich eine KiSS?

- Die Teilnehmer der Kindersportschule zahlen Sonderbeiträge, die je nach Region und Verein zwischen 15 Euro und 25 Euro variieren.
- KiSS-Mitglieder sind gleichzeitig Mitglieder im Sportverein und bezahlen den Vereinsbeitrag.
- Bei KiSS-Gründung gewährt die Bayerische Sportjugend im BLSV eine Anschubfinanzierung von € 4.000.
- KiSS-Mitglieder sind gleichzeitig Mitglieder im Sportverein und bezahlen den Vereinsbeitrag.
- KiSS eignen sich besonders für Kooperationen mit KiTas, Schulen und Ganztagesschulen sowie Gesundheitsinstitutionen.
- Das Projekt KiSS ist sehr beliebt bei kleineren, lokalen Sponsoren

Kontakt
Projektstelle KiSS Bayern
Bayerische Sportjugend im BLSV/
Bayerischer Turnverband e.V.
Telefon 089 15702 243
info@kiss-bayern.de

www.kiss-bayern.de

KiSS – was ist das?

Eine Kindersportschule KiSS bietet eine breitgefächerte und sportartunabhängige Bewegungsgrundausbildung für Kinder zwischen 2 und 12 Jahren.

Folgende Qualitätskriterien muss jede KiSS erfüllen:

- Qualifizierte KiSS-Leitung und Sportlehrkräfte (Dipl.-Sportlehrer, gleichwertige Ausbildung mit Ausbildungsnachweisen in den Grundsportarten oder Zusatzqualifikation zum KiSS-Leiter)
- Hauptamtliche Betreuung (mind. ½ Stelle)
- KiSS-Unterricht nach einheitlichem Lehrplan
- Kleine Gruppen (max. 15 Kinder)
- Maximal 2 Jahrgänge pro Ausbildungsstufe zusammengefasst
- Regelmäßigkeit (zweimal wöchentlich)

Wo gibt es KiSS-Vereine in Bayern?

Adressen und Ansprechpartner aller KiSS-Vereine in Bayern gibt unter www.kiss-bayern.de in der Rubrik KiSS in Bayern und Standorte.

Freiwilligendienste im Sport

Das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) und die Bundesfreiwilligendienste (BFD, ÖBFD) im Sport sind Angebote der Bayerischen Sportjugend (BSJ) an alle sportbegeisterten Menschen, die sich sozial engagieren möchten und ein abwechslungsreiches Betätigungsfeld im Sport suchen.
Sie bieten den Interessenten die Möglichkeit sich persönlich und fachlich weiterzuentwickeln und Übergangsphasen sinnvoll zu überbrücken. Als Bildungs- und Orientierungsjahr vermitteln sie dabei u.a. Einblicke in die Berufsfelder Sport und Pädagogik.
Durch die Partnerschaft mit der Hochschule für angewandtes Management (HAM) erhalten die Freiwilligen im Sport eine Studienplatzgarantie* an der HAM und können ihren Freiwilligendienst im Sport als Pflichtpraktikum** anerkennen lassen.

Vereinen bieten die Freiwilligendienste die Chance, qualifiziertes und engagiertes Personal für viele Bereiche der Vereinsarbeit zu gewinnen. Zudem ermöglicht eine Vollzeitkraft das eigene Angebot auszuweiten, Kooperationen mit weiteren Einrichtungen zu schließen und angedachte Projekte zu verwirklichen.

Weitere Informationen zu den Freiwilligendiensten im Sport finden Sie unter www.freiwilligendienste.bsj.org.

Kontakt

Bayerische Sportjugend im BLSV
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München
Michael Gast
Telefon 089 15702 394
Sabrina Jaitner
Telefon 089 15702 454
freiwilligendienste@blsv.de

* Die Studienplatzgarantie für die Teilnehmer eines Freiwilligendienstes im Sport gilt, soweit das Studienprogramm zu einem Semester tatsächlich gestartet wird, vorbehaltlich der form- und fristgemäßen Bewerbung nach Maßgabe der Zugangsvoraussetzungen des betreffenden Bachelorstudiengangs.

**Sofern dieser die studienrechtlichen Voraussetzungen eines Pflichtpraktikums erfüllt.

Differenzierung der Freiwilligendienste:		
	Freiwilliges Soziales Jahr	Bundesfreiwilligendienst
	(FSJ)	(BFD)
Start	Ende August	zum 1. eines jeden Monats
Alter	bis 27 Jahre	alle Altersklassen
Arbeitszeit	Vollzeit	Unter 27: Vollzeit Über 27: in Teilzeit möglich
Aufgabenprofile	• überwiegend sportpraktische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen • sportpädagogische Jugendarbeit (Kooperationen mit Schulen, Kindergärten und Jugendzentren) • Unterstützung in allen Bereichen der Vereinsarbeit	• Projekt- und Veranstaltungsmanagement • Spitzensport • Arbeit mit besonderen Zielgruppen • sportartspezifische Tätigkeiten („Kinder und Jugendsport“) • Sporträume (u.a. handwerkliche und gärtnerische Tätigkeiten

Gemeinsamkeiten der Freiwilligendienste	
Einsatzstellenbeitrag:	440 € pro Monat
Taschengeld für Freiwillige:	300 € pro Monat
Urlaub:	26 Tage
Einsatzstellen:	Sportvereine, Sportfachverbände, Sportcamps, Olympiastützpunkte, Schulen, Kinder- u. Jugendeinrichtungen
Versicherung:	Sozial-, Kranken-, Arbeitslosen-, Unfall- und Haftpflichtversicherung

VERSICHERUNGS
SICHER
KAMMER
BAYERN

Ein Stück Sicherheit.

Kooperationspartner des BLSV

Versicherungskammer Bayern
Versicherungs- und Vorsorgevermittlung GmbH

Freihamer Straße 4b · 82166 Gräfelfing
Telefon (0 89) 14 38 64-0
info@vvm.vkb.de · www.vvm.vkb.de

Das Deutsche Sportabzeichen – Der Fitnessorden und persönliche Leistungs-Check

Das Sportabzeichen liegt wieder im Trend. Im Jahr 2013, im 100. Jubiläumsjahr, wurde es umfassend modernisiert und kommt jetzt auch per App zu den Sportlern. Dem etwas „verstaubten“ Image wurde ein frisches, professionelleres und attraktiveres Profil verliehen. Dadurch bleibt das Sportabzeichen für Sportler jeden Alters ein motivierender breitensportlicher Leistungstest und soll auch künftig für neue Zielgruppen ein attraktives Angebot sein.

Das Sportabzeichen als Angebot für Vereine

Mit der Installierung des „Sportabzeichens“ in das Vereinsangebot können Vereine

- ihr Sportangebot durch Sportabzeichentreffs / -abnahmen erweitern,
- junge Mitglieder durch Übernahme einer verantwortungsvollen Aufgabe als Sportabzeichenbetreuer oder -prüfer in die Vereinsarbeit einbinden,
- den Sportlern jeden Alters die Möglichkeit bieten, unter fachlicher Anleitung zu trainieren und durch das Ablegen des Sportabzeichens ihre individuelle Fitness und Leistungsfähigkeit zu überprüfen,
- neue Zielgruppen (z.B. Familien, Senioren) erreichen und somit Nichtmitglieder für den Verein gewinnen bzw. Mitglieder an den Verein binden,
- Firmen, Kindergärten und Schulen, aber auch Wettkampfmannschaften aus dem eigenen Verein das Sportabzeichen als Fitnesstest anbieten,
- das Sportabzeichen als Event im Rahmen von Sportveranstaltungen zur öffentlichkeitswirksamen Mitgliederwerbung nutzen.

Das Sportabzeichen als attraktives Betätigungsfeld für Übungsleiter

Durch das Sportabzeichenangebot im Verein können Übungsleiter und Trainer

- die Sportler auf die Anforderung des Sportabzeichens vorbereiten, die Abnahme des Sportabzeichens durchführen und am Erfolg teilhaben,
- zur erfolgreichen Etablierung des Vereins in der Region und zur Mitgliedergewinnung beitragen.

Sportabzeichen-Prüflizenz

Zur Abnahme des Sportabzeichens müssen die Übungsleiter und Trainer im Besitz eines Prüferausweises sein, der vom BLSV kostenfrei ausgestellt wird.

Voraussetzungen für den Erwerb einer Prüflizenz sind:

- Mitgliedschaft in einem Sportverein
- Mindestalter von 16 Jahren
- Vorlage einer der folgenden Nachweise:
  Übungsleiter-C Breitensport-Lizenz, Trainer–C-Lizenz, Teilnahme an einem Sportabzeichen-Prüferlehrgang, Hochschulzeugnis für das Fach Sport

Nach Ausstellung ist der Prüferausweis 4 Jahre gültig.

Detaillierte Informationen zum Sportabzeichen und zum Prüferwesen erhalten Sie bei den zuständigen BLSV-Bezirksgeschäftsstellen (www.blsv.de → BLSV → Bezirksgeschäftsstellen) und bei den jeweiligen Kreisreferenten für das Sportabzeichen (Kontakt über die Bezirksgeschäftstelle und Internetseiten der Bezirke).
Alle allgemeinen Informationen und Prüfbedingungen zum Deutschen Sportabzeichen finden Sie unter www.deutsches-sportabzeichen.de.

Kontakt
Bayerischer Landes-Sportverband e.V.
Evi Waldherr
Georg-Brauchle-Ring 93,80992 München
Telefon 089 15702 245
sportabzeichen@blsv.de

Adressen

BLSV - Zentrale

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

Programm „Integration durch Sport“

Landeskoordination
Veitshöchheimer Straße 1a, 97080 Würzburg
Telefon 0931 882711, Fax 0931 7903289
conny.baumann@sportintegration.de
www.sportintegration.de

Lizenzmanagement
Edith Biccario und Angelika Gleißner
Telefon 089/15702-252 bzw. -255
edith.biccario@blsv.de
angelika.gleissner@blsv.de

Sport und Gesundheit
Sabine Hestermann
Telefon 089 15702-508, Fax 089 15702-517
sabine.hestermann@blsv.de

Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT
Katharina Wanninger
Telefon 089 15702-507, Fax 089 15702-517
sportprogesundheit@blsv.de

Sport der Älteren
Evi Waldherr
Telefon 089 15702-245, Fax 089 15702-517
evi.waldherr@blsv.de

Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V. (Herz-LAG Bayern)
Höhenried 2, 82347 Bernried am Starnberger See
Telefon 08158 903373, Fax 08158 903375
mail@herzgruppen-lag-bayern.de
www.herzgruppen-lag-bayern.de

ARAG Sportversicherung
Telefon 089 15702-387, Fax 089 15702-223
vsbmuenchen@arag-sport.de
www.arag-sport.de

BLSV- Sportbezirke

BLSV Oberbayern
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München
Telefon 089 15702-211, Fax 089 15702-212
geschaeftsstelle@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
geschaeftsstelle@blsv-oberpfalz.de
www.blsv-oberpfalz.de

BLSV Oberfranken
Rosestraße 24, 95448 Bayreuth
Telefon 0921 66772, Fax 0921 52924
blsv-oberfranken@t-online.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
geschaeftsstelle@blsv-ufr.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
geschaeftsstelle@blsv-schwaben.de
www.blsv-schwaben.de

BSJ-Sportbezirke

Bayerische Sportjugend im BLSV e.V.
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München
Telefon 089 15702-429, Fax 089 15702-435
nina.ludwig@blsv.de
www.bsj.org

BSJ Oberbayern
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München
Telefon 089 15702-205, Fax 089 1595976
bsj-obb@blsv.de
www.bsj-obb.de

BSJ Niederbayern
Stadionstraße 50, 84130 Dingolfing
Telefon 08731 1746, Fax 08731 6344
bsj-ndb@t-online.de
www.bsj-niederbayern.de

BSJ Oberpfalz
Hermann Köhl-Str. 2, 93049 Regensburg
Telefon 0941 2972615, Fax 0941 2972618
geschaeftsstelle@bsj-oberpfalz.de
www.bsj-oberpfalz.de

BSJ Oberfranken
Rosestraße 24, 95448 Bayreuth
Telefon 0921 15084496 , Fax 0921 15084498
bsj-oberfranken@t-online.de
www.sportjugend-oberfranken.de

BSJ Mittelfranken
Dutzendteichstr. 24, 90478 Nürnberg
Telefon 0911 81031312, Fax 0911 81031329
info@bsj-mfr.de
www.mittelfranken.bsj.de

BSJ Unterfranken
Friedenstraße 5a, 97072 Würzburg
Telefon 0931 88074630, Fax 0931 88074639
bsj@blsv-ufr.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.bsj-schwaben.de

Zentrale Vereinsberatung

Der BLSV bietet Ihnen für Themen rund um die Vereinsarbeit einen zentralen Beratungsservice. Hier können Sie auch Informationsmaterial und Arbeitshilfen anfordern.

Kontakt

Zentrale Vereinsberatung
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München
Telefon 089 15702 400
Fax 089 15702 299
E-Mail vsb@blsv.de
Montag – Donnerstag 9:00 - 16:00
Freitag 9:00 - 12:00

www.blsv.de > Vereinsservice

Bitte beachten Sie:
Beratung finden Sie auch in Ihren jeweiligen BLSV-Bezirksgeschäftsstellen. 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

Seit 1994 hat der BLSV als direkte Dienstleistung für seine Mitgliedsvereine und Gliederungen einen Rechtsservice eingerichtet. Dieser Service wird über kompetente Ansprechpartner gewährleistet. Seit 1. August 2005 ist dies die Kanzlei Hartl-Manger und Kollegen in München. Der von der Kanzlei Dr. Hartl und Kollegen 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 Rechtschutzversicherung im Rahmen der geltenden Sportversicherung kostenmäßig abgedeckt werden.

Kontakt

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
Freitag 8:30 – 12:00, 14:00 – 16:00

www.blsv.de > Vereinsservice > Vereinsberatung > Rechtsservice

BLSV-Steuerservice

Seit vielen Jahren hat der BLSV als direkte Dienstleistung für seine Mitgliedsvereine und Gliederungen einen Steuerservice eingerichtet. Eine allgemeine Beratung durch den Steuerservice ist für die Mitgliedsvereine und Gliederungen des BLSV kostenfrei. Ziel dieses Angebotes ist eine allgemeine Beratung in Fragen der Vereinsbesteuerung.

Kontakt

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

Für allgemeine Fragen zum Datenschutz im Verein steht als kompetenter Fachmann der Datenschutzbeauftragte des Bayerischen Landes-Sportverbandes, Herr Prof. Dr. Rolf Lauser zur Verfügung. 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 empfehlen, Fragen zum Datenschutz vorrangig per E-Mail zu stellen.

Kontakt

Prof. Dr. Rolf Lauser
Dr.-Gerhard-Hanke-Weg 31, 85221 Dachau
Telefon 08131 511 750
Fax 08131 511 619
E-Mail rolf@lauser-nhk.de

www.blsv.de > Vereinsservice > Vereinsberatung > Datenschutzbeauftragter

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.

ODDSET
DIE SPORTWETTE

TIE BREAK

ODER

MARATHON?

HAUPTSACHE BASKETBALL!

MEHR SPORT AUF DEINEM WETTSCHEIN:
ODDSET WETTPROGRAMM PLUS.

Ihr Spiel in guten Händen.

LOTTO® Bayern

Spielteilnahme erst ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Infos und Hilfe unter www.bzga.de

GLA 4MATIC 5trg.
2,1 l CDI, 125 kW (170 PS), 7G-DCT (AUTOMATIK)
für mtl. 375 €*

OPTIONAL: EXTRA SATZ WINTERKOMPLETTRÄDER, mtl. 10 €

DEIN **AUTO**, DEINE **VORTEILE**

MONATLICHE KOMPLETTRATE
Inklusive Versicherung und Steuern.

MINIMIERUNG FOLGEKOSTEN
Ständig greifende Herstellergarantie. Z.B. Kein TÜV.

KEINE KAPITALBINDUNG
Anzahlung und Schlussrate entfallen.

12-MONATSVERTRÄGE
Hohe Planungssicherheit. Mit Verlängerungsoption.

GEZ
Inklusive Rundfunkgebühren

JÄHRLICHER NEUWAGEN
Zahlreiche Modelle verschiedenster Hersteller.

INFOS UND BERATUNG:
ASS Athletic Sport Sponsoring GmbH
Tel.: 0234 95128-40
www.ass-team.net

ASS ICH BIN DEIN AUTO

BLSV BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

*Preis inkl. Überführungs- und Zulassungskosten, Kfz-Steuer, Kfz-Versicherung mit Selbstbehalt, Rundfunkgebühren, gesetzl. MwSt. Anzahlung und Schlussrate fallen nicht an. 10.000 km bis 30.000 km Jahresfreilaufleistung je nach Hersteller und Modell (5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich). Stand: 02.07.2015. Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen.