

## Weiterbildungen "Bildung im Sport" 2013 BLSV Bezirk Schwaben

QualiNetNr	Veranstaltungstitel	Veranstaltungsort	Termin/e	Gebühr	Referent/in	Veranstalter	Beschreibung (nur bei LZV)	verlängerbare Lizenzen (nur bei LZV)
612202	<b>Schneeschuhtourengehen Training von Ausdauer, Koordination, Kraft, Kondition, sowie Entspannung</b>	Thurmansbang 15UE (bayerischer Wald)	12. - 13.01.2013	165,00 €	Manfred Skibbe	BLSV Bezirk Schwaben	Einweisung in das Schneeschuhtourengehen, geführte Tour - ab 16:00 Yoga und Entspannung  Im Preis enthalten: Übernachtung und Verpflegung Einzelzimmerzuschlag + € 10 Schneeschuhleihgebühr € 6/Tag	ÜL C Breitensport, ÜL B Prävention u. Sport für Ältere, Trainer C Turnen Fitness Gesundheit, Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit.
612618	<b>Fit in den Frühling - Neue Ideen für den Trainingsbetrieb</b>	Dillingen 15UE	27. - 28.04.2013	50,00 €	Silke Grotkasten Christine Härtter	BLSV Bezirk Schwaben	Schulung von Koordination und Gleichgewicht in Theorie und Praxis, Spiele spielen - Reaktionsschulung, Tanzen bringt Freude kleine Tänze für jede Altersgruppe, Schulung von Haltung und Bewegung effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Stabilisation und Mobilisation aller Muskelgruppen, Ausdauertraining (bei guter Witterung im Freien), Entspannung. <b>Bitte Mitbringen: Gymnastikmatte, Schreibzeug, Verpflegung für Sonntag Kleidung und Schuhe für draußen.</b>	ÜL C Breitensport, ÜL B Prävention u. Sport für Ältere, Trainer C Turnen Fitness Gesundheit, Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit.
612437	<b>Stabilität und Agilität durch Core Training&amp;Sensomotorik</b>	Neusäß 15UE	29.-30.06.2013	50,00 €	Claudius Bicker	BLSV Bezirk Schwaben	Training von Muskelschlingen in komplexen Bewegungsabläufen Sensomotorik im Training zur Rumpf- und Wirbelsäulenstabilisation, yoga trifft Pilates, Anatomie, Bewegungstests und funktionelle Übungen mit Variationen, gesundheitsorientiertes Ausdauertraining, Koordinationstraining mit aktuellen Geräten, aktive und passive Techniken zur Entspannung.	ÜL C Breitensport, ÜL B Prävention u. Sport für Ältere, Trainer C Turnen Fitness Gesundheit, Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit.
612438	<b>Fernöstlich Gymnastik und Entspannungsübungen</b>	Memmingen 15UE	06. - 07.07.2013	50,00 €	Ursula Doser	BLSV Bezirk Schwaben	Einfache Übungen aus dem QJ 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.	ÜL C Breitensport, ÜL B Prävention u. Sport für Ältere, Trainer C Turnen Fitness Gesundheit, Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit.
612439	<b>"Achtung Ball"</b>	Augsburg 15UE	06. - 07.07.2013	50,00 €	Christan Koch	BLSV Bezirk Schwaben	Spiele, die verschiedene konditionelle Eigenschaften schulen und variabel einsetzbar sind; Auf- und Abwärmtraining für Mannschaften; Circuit-Training einmal anders gestaltet; Schulung koordinativer Fähigkeiten; Dehnen und Kräftigen nach neuesten Erkenntnissen; Variationen im Ausdauertraining; Core Programm.	ÜL C Breitensport, ÜL B Prävention u. Sport für Ältere, Trainer C Turnen Fitness Gesundheit, Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit.
612440	<b>Bunter Cocktail für gesunde Bewegungsabläufe</b>	Höchstädt 15UE	28. - 29.09.2013	45,00 €	Christine Härtter	BLSV Bezirk Schwaben	Bewegungsrhythmus, Körpersprache, Tai-Chi als Selbsterfahrung, Salutgenese, Ausdauertraining in Form von Dance-Aerobic, autogenes Training, Yoga, Tiefenmuskeltraining mit dem Flexi-Bar. Bitte mitbringen: Matte, Decke warme Kleidung.	ÜL C Breitensport, ÜL B Prävention u. Sport für Ältere, Trainer C Turnen Fitness Gesundheit, Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit.

## Weiterbildungen "Bildung im Sport" 2013 BLSV Bezirk Schwaben

QualiNetNr	Veranstaltungstitel	Veranstaltungsort	Termin/e	Gebühr	Referent/in	Veranstalter	Beschreibung (nur bei LZV)	verlängerbare Lizenzen (nur bei LZV)
612441	<b>Fit und aktiv - Power Mix</b>	Babenhausen 15UE	28. - 29.09.2013	50,00 €	Lena Lanzendörfer	BLSV Bezirk Schwaben	Durch einen Mix von Funktionsgymnastik, Body-Styling, Bauchintensiv und Circuit Training werden alle großen Muskelgruppen angesprochen, stabilisiert, gestrafft und geformt, die Hinzunahme von Kleingeräten steigert die Belastung und sorgt für Abwechslung. Durch Pilates sollen Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht und das Körperbewusstsein geschult werden. Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur und dadurch Verbesserung von Haltungsschwächen.	ÜL C Breitensport, ÜL B Prävention u. Sport für Ältere, Trainer C Turnen Fitness Gesundheit, Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit.
612677	<b>Alter ist Schicksal Alter ist auch Leistung Man bewegt sich nicht, weil man alt ist, sondern man ist alt, weil man sich nicht bewegt.</b>	Augsburg 15UE	12. - 13.10.2013	50,00 €	Waltraud Altenberger Gisela Bartmann N.N Ernährung/Medizin	BLSV Bezirk Schwaben	Erleben-Entspannen- Genießen Body-Power zwischen Trend und Tradition Mehr Energie und Lebensqualität durch gezielte Bewegung. Bewegungsspiele mit Variationen, Koordinative Schulung mit und durch Geräte. Bälle-Bänder-Reifen, Was essen wir? Was ist gesund? <b>Bitte mitbringen: Matte, Schreibzeug</b>	ÜL C Breitensport, ÜL B Prävention u. Sport für Ältere, Trainer C Turnen Fitness Gesundheit, Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit.
612442	<b>Das Kreuz mit dem Kreuz Yoga bei Rückenbeschwerden</b>	Bobingen 15UE	19. - 20.10.2013	50,00 €	Sabine Lehneis	BLSV Bezirk Schwaben	Sanfte Yogaübungen "Wanderung durch den Körper" Die Muskeln werden getreckt und gedehnt, die Gelenke werden bewusst bewegt, die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt. Durch aktive Wirbelsäulenstreckung und gedankliche Visualisierung bekommen der Rücken und das Rückgrat die Impulse, sich neu aufzurichten und zu entspannen. Sanfte Atem-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen runden das Wochenende ab.	ÜL C Breitensport, ÜL B Prävention u. Sport für Ältere, Trainer C Turnen Fitness Gesundheit, Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit.
612443	<b>Fitness und Gesundheit</b>	Augsburg 15UE	16. -17.11.2013	50,00 €	Susanne Adomeit Kerstin Wild Monika Kaul-Bendl Sven Herzog Simone Neumair Michael Reihardt	BLSV Bezirk Schwaben TV Augsburg	Praktische und theoretische Grundlagen für ein qualifiziertes und gesundheitsorientiertes Sportangebot mit verschiedenen Schwerpunkten: Haltungsschulung durch gezielte Übungen für HWS und LWS, Pilates, Grundlagen für Anfänger, Pose Method: eine gelenkschonende Art des Laufens, Entspannung durch Stetching, Sportverletzungen - Ursachen - Maßnahmen - Behandlung, Ideen für eine zukunftsorientierte Vereinsarbeit.	ÜL C Breitensport, ÜL B Prävention u. Sport für Ältere, Trainer C Turnen Fitness Gesundheit, Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit.
612444	<b>Buddha Balance Teil 1 und 2</b>	Neusäß 15UE	23. - 24.11.2013	50,00 €	Heiko Czichoschewski	BLSV Bezirk Schwaben	Körperkräftigung, Vitalisierung der Zellen, Stressabbau, Schärfung der Sinnesorgane, verschiedene Übungselemente aus westlichen- und östlichen Trainingsmethoden; Endergiefluss - Energieblockaden, Beweglichkeit, Muskelverspannungen, Körper im nneren Gleichgewicht. <b>Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe nicht erforderlich, nur barfuß oder Stoppersocken.</b>	ÜL C Breitensport, ÜL B Prävention u. Sport für Ältere, Trainer C Turnen Fitness Gesundheit, Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit.
<b>Anmeldung formlos mit vollständiger Postanschrift, Telefon und Vereinszugehörigkeit an geschaeftsstelle@blsv-schwaben.de oder BLSV Bezirk Schwaben, Neuhäuserstraße 1, 86154 Augsburg. Rückfragen an Robert Häfele Tel. 0821/426611</b> <b>Alle Lehrgänge finden Sie auch unter www.blsv.de Rubrik Bildung</b>								

Bitte prüfen Sie ob Sie mit dem gewünschten Lehrgang Ihre Lizenz verlängern können!