

Fit in den Frühling

Lehrgang zur Lizenzverlängerung für ÜL, Trainer, Sportlehrer und Interessierte!

ZEIT: Samstag, 09. April 2022
von 09:00 bis 16:00 Uhr

ORT: **92690 Pressath, Ludwig-Bock-Str. 9**

INHALT:

- Vortrag: Die Zusammenhänge von Bauchmuskeln , Zwerchfell und Atmung als Basis für ein richtiges Rumpfraining.
- direkt in Kombination mit „Richtig Pilates anleiten und unterrichten“.
- Der Rücken und die Gelenke – **Wunderwerk Mensch**
- Rückentraining HEUTE!
- Haltungsschulung als Grundvoraussetzung für unsere Gesundheit/Spiralprinzip
- Yoga ist überall – Yoga macht Spaß- Yoga ist für alle

REFERENTIN: Ann-Katrin Ranft
Dipl. Sportwissenschaftlerin Uni . Prävention/Rehabilitation
Yoga- und Pilateslehrerin

TEILNAHMEGEBÜHR: BTV-Vereinsmitglieder 45,00 €
Sonstige Teilnehmer 68,00 €

Mit *Überweisung* bei Anmeldung,
auf Sparkasse Oberpfalz Nord

IBAN: DE38 7535 0000 0008 0186 57

BIC: BYLADEMIWEN

Begünstigter: Bayerischer Turnverband e.V.

Wichtig: Als Verwendungszweck bitte folgendes angeben:

Zeile 1: MaNu: 22 420 308 2 010

Zeile 2: Fit-Frühjahr

Zeile 3: Name Teilnehmer (bei mehreren TN, Anzahl der TN)

Zeile 4: Verein

Wichtig: Geht die Überweisung nicht rechtzeitig ein, so erhöht sich die Teilnahmegebühr wegen Verwaltungsmehraufwand um **5,00 €**.

MELDEADRESSE:

Erika Meiler

erika.meiler@freenet.de

Birgit Baller

jobi.baller@gmail.com

MELDESCHLUSS: 07. April 2022

Anmeldung mit beiliegendem Formular per Mail oder schriftlich.

Wer keine Absage erhält, nimmt am Lehrgang teil. Für die Teilnahme entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen.

Anmeldung = Eingang TN-Gebühr!

BITTE SCHREIBZEUG UND SPORTKLEIDUNG UND GYMNASTIK-MATTE MITBRINGEN!!

TEILN.-BESTÄTIGUNG: Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebestätigung, die zur Vorlage der Lizenzverlängerung dient.

Folgende Lizenzen können verlängert werden:

- Übungsleiter C, Schwerpunkt Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
- Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit (neu ab 2018)
- Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Sport für Ältere)
- Übungsleiter B Sport in der Prävention

Zusätzlich: - BLSV-Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere

Wichtig: Bei unvorhersehbarer Verhinderung kann die TN-Gebühr nur in Ausnahmefällen gegen Nachweis (z. B. ärztliche Bescheinigung bei Erkrankung) erstattet werden (Bearbeitungsgebühr). Bei Absage nach der Meldefrist kann keine Erstattung der TN-Gebühr erfolgen.

Verpflegung: Bitte selbst mitbringen

Personenbezogene Daten:

Ich/Wir bin/sind damit einverstanden, dass Fotos mit Namen und Jahrgang von mir/meinem Sohn/meiner Tochter in den Printmedien sowie den Internetauftritten des Bayerischen Turnverbandes veröffentlicht werden können.

Haftung:

Die Teilnahme an allen angebotenen Veranstaltungen/Wettkämpfen erfolgt auf eigenes Risiko. Veranstalter und Ausrichter haften nur für vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden seiner Mitarbeiter/-innen. Sie haften nicht für Unfälle und abhanden gekommene Gegenstände. Für Schäden, die durch die Teilnehmer verursacht werden, haftet der Schadensverursacher bzw. die Sportunfall- und Haftpflichtversicherung des jeweiligen Vereins.

Hygienekonzept beachten!

Das aktuelle Hygienekonzept am Veranstaltungstag wird kurz vor dem Termin bekannt gegeben und dem ist ausnahmslos Folge zu leisten.

Sollte die Vorlage eines negativen Corona-Tests (egal welcher Art) erforderlich sein, so hat der TN die Kosten dafür selbst zu tragen.

Maskenpflicht bis zum Platz in der Halle besteht weiterhin.

Bei Nichteinhaltung der Vorgaben wird der TN vom Lehrgang ausgeschlossen und die TN-Gebühr einbehalten.