

Ausschreibung

Fit mit 60plus

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

- VERANSTALTER:** Turngau Oberpfalz Nord
- ZEIT:** Samstag, 15. März 2025 von 09:00 bis 16:00 Uhr
- ORT:** 92637 Weiden, Turnhalle – Elly-Heuss-Gymnasium
- PROGRAMM:**
- 2 UE **GYMNASTIK UND MOBILISATION MIT DEM STAB**
Gymnastik mit dem Stab umfasst eine Vielzahl von Übungen, die darauf abzielen, die Körperhaltung, das Gleichgewicht und die Muskulatur zu stärken.
 - 2 UE **GYMNASTIK MIT DEM PEZZIBALL**
Gymnastik mit dem Pezziball bietet eine Vielzahl von Vorteilen für Fitness und Gesundheit und für Menschen jeden Alters. Eine Stunde erfrischend anders!
 - 2 UE **RÜCKEN-FIT: BALANCE UND STÄRKE**
Das ganzheitliche Konzept zur Förderung der Rückengesundheit ist mit Balance und Stärke kombiniert
 - 2 UE **GEDÄCHTNISTRAINING**
Gehirntraining ist der systematische Aufbau kognitiver Reserven und zielt darauf ab kognitive Fähigkeiten und Koordination zu erhalten .

REFERENTIN: Petra Kühlmann

TEILNAHMEGEBÜHR: BTV-Vereinsmitglieder 50,00 €
Sonstige Teilnehmer 75,00 €
Mit Überweisung bei Anmeldung,
auf Sparkasse Oberpfalz Nord
IBAN: **DE38 7535 0000 0008 0186 57**
BIC: BYLADEM1WEN
Begünstigter: Bayerischer Turnverband e.V.

Wichtig: Als Verwendungszweck bitte folgendes angeben:

Zeile 1: **MaNu: 25 420 310 20 17**

Zeile 2: **Fit mit 60**

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

Zeile 4: **Verein**

WICHTIG:

Bei unvorhersehbarer Verhinderung kann die TN-Gebühr nur in Ausnahmefällen gegen Nachweis (z. B. ärztliche Bescheinigung bei Erkrankung) erstattet werden (10,00 EUR Bearbeitungsgebühr).

Bei Absage nach der Meldefrist kann keine Erstattung der TN-Gebühr erfolgen.

MELDEADRESSE: Marlene Stopfer-Höhn per Mail: mstopfer@aol.com
Sabine Stahl per Mail stahlsabine@gmx.net

MELDESCHLUSS: 10.03.2025

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!

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), Schwerpunkt Erwachsene
- Übungsleiter B Sport in der Prävention
- Übungsleiter: Sport für Ältere

MITBRINGEN:

Bitte Schreibzeug, Sportkleidung und Gymnastik-Matte

 Pro Teilnehmer einen Pezziball (Durchmesser 65 cm) mind. zu 80 % aufgepumpt

Rest kann vor Ort befüllt werden.

Verpflegung = Selbstversorgung

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.