

Lehrgang: „Fit mit 60plus (8 UE)

Frühjahrsaktion von BLSV und BTV

Termin: 30. April 2022
09:00 Uhr - 16.00 Uhr

Ort: Schulturnhalle in 92729 Weiherhammer, Sägst. 10

Thema: Fitness für Senioren und mehr ...

Inhalte der Fortbildung:

2UE **Noppenkissen** (mit Luft gefüllt) Intensive Trainingsmethode zur Haltungsverbesserung, Körperstabilisation, Balance sowie Training für die Gelenk,- und Wirbelsäulenmuskulatur.

1UE **Flex Tube** (neues Trainingsgerät) Koordination, Balance und Kraftausdauer

1UE **Core Circuit** Körperstabilisation mit Kräftigung der Bauch,- Rücken,- Schulter,- Armmuskulatur

1UE **Water-Stick:** Die sanfte, aber intensive Trainingsmethode zur Sensomotorik, Körperstabilisation, (Gelenk,- Wirbelsäulenmuskulatur) Haltungsverbesserung und zum gezielten und effektiven Muskelaufbau. (neues Trainingsgerät von Gerhard)

1UE **Jetzt geht's Rund mit Hula Hoop** Ein Fitmix aus Schwingen und Workout. Effektives Training für die gesamte Muskulatur, intensives Herz-Kreislauftraining, verbessert Gleichgewicht und Koordinationsvermögen, Straffung des Bindegewebes usw...und macht Spaß !

2UE **Stretching: Theorie und Praxis** Aktives Dehnen, die intensivste Form des Dehnens. Vorbeugung für ein beschwerdefreies Bewegen sowie das Steigern von Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.

Bitte Gym-Matten mitbringen, Geräte bringt Referent mit.

Referent: Gerhard Ellinger

Der Lehrgang mit 8 Unterrichtseinheiten berechtigt zur Verlängerung der Lizenzen:

- ÜL-C Breitensport (Profile Kinder/Jugendliche und Erwachsene)
- Trainer-C Turnen-Fitness-Gesundheit
- ÜL-B Sport für Ältere
- ÜL-B Prävention



TEILNAHMEGEBÜHR: **Lehrgangsgebühr allgem.: 55,00 €**

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: 22 420 310 2 011

Zeile 2: Fit mit 60

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 €**.

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.

Meldeadresse:

Marlene Stopfer-Höhn: mstopfer@aol.com

Sabine Stahl: stahlsabine@gmx.net

Anmeldeschluss: 25.04.2022