

2. Lizenzstufe: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere (alt: ZA Sport für Ältere), Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention (alt: ZA Prävention) sowie Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB und der Dachmarke Sport pro Gesundheit

Lehrgangsinhalte: Core Training ist ein ganzheitliches und gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm für einen starken Rücken und stabile Gelenke. In Theorie und Praxis werden die „Kernmuskeln“ kennengelernt. Übungen zur Wahrnehmung der Körpermitte bilden die Grundlage für die Elemente des Core-Trainings. Durch spezielle vorbereitende, stabilisierende und mobilisierende Übungen wird eine Kräftigung und Verbesserung der Elastizität der Muskulatur erreicht. Es werden Stundenbilder und Übungskonzepte vorgestellt und gemeinsam erarbeitet. Die Einführung in den Funktional Training (FT) Circle zeigt eine Möglichkeit auf, wie ein modernes Konzept für abwechslungsreiches Zirkeltraining funktionelle Kräftigungsübungen, Core-Training und sensomotorisches Training verbinden kann.

Termin: 27.-29.07.2012 (Fr 18:00 - So 13:00 Uhr)
Ort: Sportschule Oberhaching
 (Im Loh 2, 82041 Oberhaching)
Meldeschluss: 11.06.2012 bzw. wenn der Lg. ausgebucht ist max. 25 TN
Meldeadresse: Bayerischer Turnverband

Lehrgangsleitung und Referentin: Ines Lederle

Sonstiges: Die Bearbeitungsgebühr für die Sportschule Oberhaching in Höhe von 1,60 € pro Tag muss bar vor Ort bezahlt werden. Bitte beachten Sie die Hinweise zur Sportschule Oberhaching auf Seite 15.

TN-Gebühren:	
Vereinsmitglieder mit GYM CARD:	105,00 €
(Lg.-Geb. 75,00 € + OH-Pauschale 30,00 €)	
Vereinsmitglieder ohne GYM CARD:	113,00 €
(Lg.-Geb. 83,00 € + OH-Pauschale 30,00 €)	
Nichtvereinsmitglieder:*	188,00 €
(Lg.-Geb. 90,00 € + OH-Gästetarif 98,00 €)	

Body in Motion (15 LE/UE)

Lg.-Nr: 12-894

Zielgruppe: Trainer/Übungsleiter und Interessierte

Lizenzverlängerung

1. Lizenzstufe: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit (alt: BTV-T), Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere (alt: BLSV-A), Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche (alt: BSJ-J)

2. Lizenzstufe: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere (alt: ZA Sport für Ältere), Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention (alt: ZA Prävention) sowie Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB und der Dachmarke Sport pro Gesundheit

Lehrgangsinhalte: Abwechslungsreiches und motivierendes Ganzkörpertraining, wobei wirklich „Alles“ in Bewegung kommt. Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Ausdauerschulung, Walking, Cardio-Aerobic, Pilates, Trends, Entspannungsformen sowie aktuelle Informationen zum Erwerb bzw. Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit / Sport pro Gesundheit.

Termin: 09.-11.11.2012 (Fr 17:00 - So 13:00 Uhr)
Ort: Sportschule Oberhaching
 (Im Loh 2, 82041 Oberhaching)
Meldeschluss: 24.09.2012 bzw. wenn der Lg. ausgebucht ist max. 25 TN
Meldeadresse: Bayerischer Turnverband

Lehrgangsleitung: Ildiko Berekmery

Sonstiges: Die Bearbeitungsgebühr für die Sportschule Oberhaching in Höhe von 1,60 € pro Tag muss bar vor Ort bezahlt werden. Bitte beachten Sie die Hinweise zur Sportschule Oberhaching auf Seite 15.

TN-Gebühren:	
Vereinsmitglieder mit GYM CARD:	105,00 €
(Lg.-Geb. 75,00 € + OH-Pauschale 30,00 €)	
Vereinsmitglieder ohne GYM CARD:	113,00 €
(Lg.-Geb. 83,00 € + OH-Pauschale 30,00 €)	
Nichtvereinsmitglieder:*	188,00 €
(Lg.-Geb. 90,00 € + OH-Gästetarif 98,00 €)	

Osteoporose in der Vorsorge (15 LE/UE)

Lg.-Nr: 12-895

Zielgruppe: Trainer/Übungsleiter und Interessierte

Lizenzverlängerung

1. Lizenzstufe: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit (alt: BTV-T), Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere (alt: BLSV-A), Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche (alt: BSJ-J)

2. Lizenzstufe: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere (alt: ZA Sport für Ältere), Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention (alt: ZA Prävention) sowie Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB und der Dachmarke Sport pro Gesundheit

Lehrgangsinhalte: Vorbeugen gegen Osteoporose ist von grundsätzlicher Bedeutung und in einem bestimmten Maße sehr gut möglich. In diesem Bereich setzt sowohl die Verantwortung des Einzelnen als auch die Wirksamkeit der Vereine und ihrer Sportgruppen ein. Bewegungsapparat: Stärken und Stabilisieren, Bewegung als Therapie bei schon bestehender Osteoporose, gesund in Aktivität und Bewegung bleiben. Im Detail beschäftigen wir uns mit: Muskeltraining für alle Leistungsgruppen, mit vielen Varianten, Haltung und Stabilisation, vom Sitzen zum Liegen und zurück, Sturzprophylaxe und allgemeinen Gesundheitstipps (Ernährung, Lifestyle).

Termin: 24.-25.11.2012 (Sa 10:00 - So 13:00 Uhr)
Ort: 91560 Heilsbrunn
Meldeschluss: 24.10.2012 bzw. wenn der Lg. ausgebucht ist max. 25 TN
Meldeadresse: Bayerischer Turnverband

Lehrgangsleitung und Referentin: Petra Walter

AP vor Ort: Erich Heß, Tel: 0179/3021277

ÜN: günstige ÜN-Möglichkeiten auf Anfrage

TN-Gebühren:	
Vereinsmitglieder mit GYM CARD:	75,00 € inkl. Skript
Vereinsmitglieder ohne GYM CARD:	83,00 € inkl. Skript
Nichtvereinsmitglieder:*	90,00 € inkl. Skript

*Für Nichtvereinsmitglieder besteht während den Aus-, Fort- und Weiterbildungen des BTV kein Versicherungsschutz über die ARAG-Sportversicherung