



LEHRGANG Quer Beet / 8 UE

Lehrgangs-Nr. 23 430 310 20 01

- Zeit:** Samstag, 25.3.2023 von 09.00 Uhr bis 16.45 Uhr
- Ort:** 92269 Fensterbach, St.-Ulrich-Str. 15, Vitalzentrum „Beim Winter“
- Veranstalter:** Turngau Oberpfalz Süd
- Zielgruppe:** Übungsleiter, Trainer, Lehrkräfte, Clubassistenten, Übungsleiterassistenten, Sportvereinsmitarbeiter, Interessierte
- Mindestalter:** 16 Jahre
- Ansprechpartner:** Edith Lindner (siehe unten)
- Themen:** Quer Beet - von allen wichtigen Bestandteilen, die eine gute Stunde ausmachen, gibt es an diesem Tag exemplarische Vorschläge.
Der Lehrgangstag wird wie ein klassisches Übungsangebot im Verein aufgebaut sein:
2 UE Aufwärmen mittels Spiele
2 UE Vorbereiten der Muskulatur auf das Training durch Dehnen und Faszienübungen
2 UE Training der Muskulatur und des Gleichgewichts,
2 UE Ausklang Entspannungstechniken
- Referentin:** Dr. Marlene Groitl

Lizenzverlängerung (LZV) möglich für: 8 UE/LE

- Lizenzstufen: BLSV-ÜL C Erwachsene und Ältere, Kinder und Jugendliche
ÜL C Breitensport Schwerpunkt Allround Fitness (früher Turnen-Fitness-Gesundheit)
Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene
- Lizenzstufen: ÜL B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere
ÜL B Breitensport Sport in der Prävention Pluspunkt Gesundheit

Meldegebühr: BTV-Mitgliedsvereine 45,00 € Sonstige 68,00 €

Meldeschluss: Montag, 13.03.2023, bzw. wenn der Lehrgang ausgebucht ist.
Es werden nur 20 Teilnehmer zugelassen.

Anmeldung an Edith Lindner, Johannisweg 8, 93449 Waldmünchen
Tel.: 09972 1490, Email: edith.lindner@btv-turnen.de, Fax: 09972 3000 130

Überweisung an TG Oberpfalz Süd - Lehrgangskonto
Kennwort „Quer Beet 23 430 310 20 01“ mit Angabe von Meldenamen und Verein
IBAN: DE88 7505 0000 0008 5065 78 bei Sparkasse Regensburg

Bitte, wenn möglich, selber mitbringen: Faszienrolle, Theraband, kleine Putztücher, Kopfkissen und Decke

Die Meldegebühren für nicht wahrgenommene Termine können nicht für andere Lehrgänge verrechnet werden. Eine Rückzahlung der Gebühr erfolgt nur bei Abmeldung/Verhinderung bis 5 Tage vor Lehrgangsbeginn.