

Lehrgang: „Fit mit 60plus (8 UE)

Frühjahrsaktion von BLSV und BTV

Termin: Sonntag, 23. April 2023
09:00 Uhr - 16.00 Uhr

Ort: Schulturnhalle in 92637 Weiden, Elly-Heuss-Gymnasium

Thema: Fit & aktiv bis ins hohe Alter

Inhalte der Fortbildung:

Ein regelmäßiges, ganzheitliches Training erzeugt nicht nur eine gesteigerte Alltagsfitness, sondern wirkt positiv auf die Psyche, reduziert Stress und sorgt für einen guten Schlaf!!!

- 1 UE** *Theoretischer Einstieg ins Thema*
- 2 UEs** *Geistig fit bleiben – Gehirntraining in Bewegung*
- 3 UEs** *Alltagsfit mit Alltagsmaterialien – Beweglichkeit erhalten und Kraft steigern mit Alltagsmaterialien*
- 2 UEs** *Sturzpräventionstraining – Welche Fähigkeiten und Maßnahmen sind wichtig im Alter, um Stürze zu verhindern?*

Bitte Gym-Matte und Handtuch (ca. 40x80 cm) mitbringen!!

Referentin: Mirelle Herpel

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: 23 420 310 20 15

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.

Eine Maskenpflicht besteht derzeit nicht!

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: 20.04.2023