

Marlene Stopfer-Höhn

Referat-Fitness- und Gesundheitssport // Sport für Ältere
mstopfer@aol.com

Sabine Stahl

Sport für Ältere
stahlsabine@gms.net

Lehrgang: „Fit mit 60plus (8 UE)

Frühjahrsaktion von BLSV und BTV

Termin: **24. Februar 2024**
09:00 Uhr - 16.00 Uhr

Ort: Elly-Heus-Turnhalle in 92637 Weiden,

Thema: Fitness - Eine Frage des Alters?

Inhalte der Fortbildung:

- 1UE **Theorie - Was ist Gesundheit?**
- 1UE **Praxis - Ganzkörpertraining für fitte Senioren**
- 1UE **Praxis - Ganzkörpertraining im Sitzen**
- 1UE **Theorie und Praxis - zum Thema Koordination**
- 1UE **Praxis - Koordinationszirkel**
- 2UE **Theorie und Praxis - Faszientraining mit Senioren**
- 1UE **Theorie und Praxis - Entspannung mit PMR**

Bitte Gym-Matten mitbringen!

Referentin: Sandra Becker-Lang

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



BTV
BAYERISCHER TURNVERBAND
TURNGAU OBERPFALZ-NORD

BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

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: **24 420 310 20 16**

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.

Meldeadresse:

Marlene Stopfer-Höhn: mstopfer@aol.com

Sabine Stahl: stahlsabine@gmx.net

Anmeldeschluss: 20.02.2024