



Ein Lizenzverlängerungs-Lehrgang mit vielen Informationen für aktive Sportler, Übungsleiter und Helfer

VERANSTALTER	Turngau Mittelfranken-Süd
LEHRGANGS-NR	24 640 308 2002
AUSRICHTER	DJK Grafenberg
VERANTWORTLICH	Elke Stöhr, Sternsingerstr. 14, 91161 Hilpoltstein Tel. 09174 3239, mail: elke.stoehr@gmx.de
TERMIN	Samstag, 14. September 2024, 9 – 16:15 Uhr
ORT	91171 Greding, Berchinger Str. 18
LIZENZ- VERLÄNGERUNG	Anerkennung von 8 LE/UE bei Belegung von 4 Arbeitskreisen für folgende Lizenzen <ul style="list-style-type: none">• Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)• Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit• BLSV-Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere• Übungsleiter B Profil Erwachsene/ Ältere, Schwerpunkt: Ältere• Übungsleiter B Sport in der Prävention
MELDEGEBÜHR	Meldung bis 13. September 2024: für BTV-Mitglieder: 52 €, einzelner AK 13 € Für Sonstige: 78 €, einzelner AK 19 € Bitte unter Angabe der Lehrgangs-Nr. und Nachname, Vorname auf das Konto des Turngaus Mittelfranken Süd überweisen
MELDE- VERFAHREN	Online-Meldung bis 13.09.2024 unter www.turngau-mittelfranken-sued.net oder über den QR-Code <i>oder formlos</i> per Post an: Elke Stöhr, Sternsingerstr. 14, 91161 Hilpoltstein Die Meldung wird per Mail bestätigt. Die Zuteilung zu den gewünschten Arbeitskreisen erfolgt nach dem zeitlichen Eingang der Meldungen. Bei Überbelegung eines Arbeitskreises, erfolgt eine Nachricht. Bei weniger als zehn Anmeldungen entfällt der jeweilige Arbeitskreis. Änderungen des Plans bleiben vorbehalten!
VERPFLEGUNG	wird durch die DJK Grafenberg angeboten



Wichtige HINWEISE

- Bitte am Lehrgangstag die Anwesenheit bestätigen (TN-Liste liegt im Foyer aus)
- **LIZENZVERLÄNGERER**, die bereits 15 UE nachweisen können, geben bitte ihre TN Bestätigung(en) und ihren Original-**ÜL-Schein** am Ende der Veranstaltung im Lehrgangsbüro ab. Die Scheine werden von uns gesammelt zur Verlängerung eingereicht.
- Bei Nichterscheinen am Lehrgangstag wird die komplette Gebühr einbehalten.
- Die Hallenzuteilung erfolgt nach Eingang der Meldungen.

Zeit/Ort →	AK	AK
Samstag 9 – 10:30 Uhr	1 Bewegter Rücken All, FuG, P, S Funktionelles Training mit fließenden, aber auch kräftigenden Bewegungen in allen Bewegungs- bzw. Zuglinien <i>Andrea Mies</i>	1.1 EASY AEROBIC (Level: für alle) All, FuG, P, S Wir erarbeiten im Flow eine Choreografie, bilateral aufgebaut, zum Mitnehmen in deine Stunden. <i>Michaela Galarus</i>
10:45 – 12:15	2 Pilates All, FuG, P, S Ein ganzheitliches Training mit Fokus auf Konzentration, Atmung, Kontrolle, Zentrierung, Bewegungsfluss und Genauigkeit. Bei den Übungen wird Kraft und Stabilität mit Mobilität verbunden. <i>Andrea Mies</i>	2.2 EASY STEP (Level: für alle) All, FuG, P, S Wir erarbeiten im Flow eine Choreografie, bilateral aufgebaut, zum Mitnehmen in deine Stunden. <i>Michaela Galarus</i>
13 – 14:30	3 Inside Flow All, FuG, P, S Yoga zur Musik on Beat. Fließend und in ständiger Bewegung baut sich eine Choreographie mit Asanas auf, in der jeder Atemzug zu einer Körperbewegung führt. Für alle, die gerne ein dynamisches und kraftvolles Fließen erleben möchten. <i>Doris Völkl</i>	3.3 STEP IT DOWN All, FuG, P, S Wir starten nicht wie gewohnt am Boden, sondern auf dem Step. Einfach mal was anderes. <i>Michaela Galarus</i>
14:45 – 16:15	4 Yin Yoga All, FuG, P, S Eine besonders sanfte und ruhige Art von Yoga, mit dem Ziel die Muskeln zu entspannen und das Bindegewebe zu dehnen. Beim Yin Yoga steht passives Stretching im Fokus. Das minutenlange Halten verschiedener Posen entspannt Körper und Geist. <i>Doris Völkl</i>	4.4 DRUMS ALIVE® (Level: für alle) All, FuG, P, S Mit Trommelsticks auf dem großen Gymnastikball – Spaß garantiert. <i>Michaela Galarus</i>

Folgende Übungsleiter-Lizenzen können zur Lizenzverlängerung angerechnet werden:

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) **All**, Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit **FuG**, BLSV-Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere **All**, Übungsleiter B Profil Erwachsene/ Ältere, Schwerpunkt: Ältere **S**, Übungsleiter B Sport in der Prävention **P**

Unsere Referentinnen:

Michaela Galarus: Michaela ist 36 Jahre alt und kommt aus Augsburg. Seit vielen Jahren ist sie im Bereich Fitness & Aerobic beim BTV als Ausbilderin tätig.

Andrea Mies: unterrichtet seit 30 Jahren im Präventions- und Reha-Sport, aber auch als Holistic Personaltrainer mit eigenem Studio in Manching

Doris Völkl: Yogalehrerin mit eigenem Yoga-Studio in Hilpoltstein, Inside Flow Teacher, langjährige Referentin und Übungsleiterin im Verein, Zusatzausbildung Prävention