



LEHRGANG

No body is perfect / 8 UE

zum Thema Körperbewusstsein und körperliche Leistungsfähigkeit

Lehrgangs-Nr. 25 640 308 2007

- Zeit:** Samstag, 15.03.2025 von 09.00 Uhr bis 16.45 Uhr
- Ort:** 91166 Georgensgmünd, Petersgmünder Straße 17, Sportheim Lehbühl
- Veranstalter:** Turngau Mittelfranken Süd
- Zielgruppe:** Übungsleiter, Trainer, Lehrkräfte, Clubassistenten, Übungsleiterassistenten, Sportvereinsmitarbeiter, Interessierte
- Mindestalter** 16 Jahre
- Ansprechpartner:** Katrin Stefan- Gsaenger, Katrin.gsaenger@gmx.net
- Inhalt:** siehe unten
- Referentin:** Dr. Marlene Groitl und Team
- Lizenzverlängerung (LZV) möglich für:** 8 UE/LE
- 1. 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
 - 2. Lizenzstufen: ÜL B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere
ÜL B Breitensport Sport in der Prävention Pluspunkt Gesundheit.DTB
- Meldegebühr:** **BTV-Mitgliedsvereine 60,00 €** **Sonstige 90,00 €**
Die Anmeldung ist erst nach Eingang der Meldegebühr vollständig.
- Meldeschluss:** **Samstag, 1.3.25** bzw. wenn der Lehrgang ausgebucht ist.
Es werden maximal 15 Teilnehmer zugelassen.
- Anmeldung** über folgenden Link
<https://widgets.yolawo.de/w/672248aa8b49234da47afd39>

Scan mich!



Überweisung Kontodaten werden nach Anmeldung zur Verfügung gestellt

Lehrgang „No body is perfect / 8 UE“ LG-Nr.

Inhalt, Programm

2 UE	Handicaps, Einschränkungen–wie gehe ich in meiner Stunde damit um
2 UE	Erfahrungen sammeln mit dem Alterssimulationsanzug
2 UE	Indian Balance
2 UE	Qigong Einführung in die 18 Formen der Harmonie Shibashi

EIN LEHRGANG ZUM THEMA KÖRPERBEWUSSTSEIN UND KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Kein Körper ist perfekt – und das ist auch gut so.

Dieser Lehrgang will Übungsleiter*innen

- Wissen zu Übungsmethoden vermitteln, die geeignet sind, unsere körperliche Leistungsfähigkeit zu unterstützen,
- Wissen zu möglichen Handicaps und Einschränkungen vermitteln,
- Wissen vermitteln, wie Übungen für Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten angepasst und abgeändert werden können.

Unsere Gesundheit im biologisch-physiologischen Sinne ist kein Status Quo, sondern ist veränderlich. Sei es durch altersgemäße Veränderungen oder durch Unfälle kann es passieren, dass wir bestimmte Aufgaben nicht mehr in der gewohnten Weise erfüllen können.

Folge: Viele unserer Vereinsmitglieder ziehen sich dann aus dem aktiven Tun im Verein zurück. Viele Übungsleiter fühlen sich nicht „gut“ genug oder nicht entsprechend ausgebildet, um mit Menschen mit Einschränkungen richtig umzugehen.

Beim Lehrgang „**No body is perfect**“ wird gezeigt, wie Übungen individuell angepasst werden können, um den Bedürfnissen von Menschen mit Einschränkungen gerecht zu werden. Den Teilnehmenden werden die verschiedenen physischen, geistigen und sensorischen Handicaps erklärt und mittels Alterssimulationsanzug am eigenen Körper erföhlbar bzw. erfahrbar werden lassen.

Das Trainingsprogramm „**Indian Balance**“ ist eine gute Methode, Menschen in einer Gruppe mit ganz unterschiedlichen körperlichen Fähigkeiten gemeinsam zu fördern, da die Übungen an die Menschen ganz individuell angepasst werden können.

Die 18 Harmonieformen, auch **Shibashi** genannt, sind fließende Übungen, die zur Stärkung der körperlichen und geistigen Gesundheit beitragen und der Entspannung dienen.

Eine Teilnehmerinformation erfolgt nach Eingang von Meldung und Meldegebühr.

**für Nicht-Vereinsmitglieder (= nicht Mitglied in einem Sportverein des Bayerischen Landes-Sportverbandes (BLSV)) besteht während der Aus-, Fort- und Weiterbildungen des BTV kein Versicherungsschutz über die ARAG-Sportversicherung.*