

# Einladung

**zum Lehrgang November 2018 des Sportkreises 8 Neu-Ulm.  
Für alle Übungsleiter und Mitarbeiter der Sportvereine**

**Veranstaltungsnummer:** 10708FB0518

**Termin:** **Samstag, 10. November 2018**

**Dauer:** **8 UE** von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

**Ort:** **Illertal-Gymnasium, Zum Sportplatz 17,  
89269 Vöhringen-Illertzell**

**Anmeldung:** Unter folgenden Link können Sie sich online anmelden.  
Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10708FB0518  
in das Suchfeld ein: <https://www.blsv-qualinet.de>

## **Selbstverteidigung und Krafttraining**

**Themen:** Selbstverteidigung in mehreren Einheiten

- Prävention, Distanzschwelle, Grenzen setzen, Hemmschwellen abbauen, Basisübungen
- Notwehr, einfache Selbstverteidigungstechniken
- Reaktionsvermögen, zielgerichtete Abwehr gegen Schock und Vitalpunkte
- Stimme als elementares Hilfsmittel, Abwehr von Angriffen im Stand und in der Bodenlage

### Krafttraining

- Kräftigung mit verschiedenen Kleingeräten
- Erläutern und umsetzen von verschiedenen Trainingsparametern

<b>Voraussetzungen zur Teilnahme:</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Vereine
<b>Lehrgangsleitung:</b>	Thorsten Deufel, Rothtalring 62, 89257 Illertissen thorsten.deufel@gmx.de Hermann Deufel, Brahmsstr. 8, 89257 Illertissen Tel. 07303/5245 oder <a href="mailto:hermann@deufel.biz">hermann@deufel.biz</a>
<b>Referent:</b>	<b>Bader Franz, Baur Dietmar, Deufel Thorsten</b>
<b>Verlängerungen von Lizenz:</b>	<b>Übungsleiter-C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter-C Erwachsenen/Ältere Trainer-C Turnen-Fitness-Gesundheit Übungsleiter-B Sport in der Prävention Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT</b>
<b>Veranstalterpreis: BLSV-Mitglied</b>	<b>Euro 30,00 (Frühbucher bis 18.08.18) danach 35.- €</b>
<b>Zahlung:</b>	Jeder TN erhält eine Rechnung vom BLSV zugesandt.
<b>Material:</b>	<b>Gymnastikmatte mitbringen!!! Wichtig</b>
<b>Verpflegung:</b>	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen
<b>Meldeschluss:</b>	<b>03. November 2018</b>
<b>Anzahl der Plätze:</b>	<b>60</b>
<b>Veranstalter:</b>	Bayerischer Sportverband e.V. Sportkreis Neu-Ulm
<b>Ansprechpartner:</b>	Robert Häfele, <a href="mailto:robert.haefele@blsv-schwaben.de">robert.haefele@blsv-schwaben.de</a> Tel. 0821/426611

Wer gar nicht zurecht kommt, kann gerne bei Herrn Häfele anrufen oder mit mir Hermann Deufel (siehe oben) Kontakt aufnehmen.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme und wünsche eine gute Anreise.

Mit sportlichen Grüßen

*Thorsten und Hermann Deufel* (Lehrgangsleitung)

PS.:

Die Zahl der freien Plätze kann nur noch über das Qualinet ermittelt werden.