

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

TRAIN YOUR BODY“ GANZKÖRPERTRAINING MIT ELEMENTEN AUS TANZ, KAMPFSPORT UND MEHR

Veranstaltungsnummer	101FB0620
Start- / Enddatum	07.03.2020 - 08.03.2020
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Lechrainhalle Scheuring Buchenweg 9,86937 Scheuring
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB0620 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p style="text-align: center;">TRAIN YOUR BODY“ GANZKÖRPERTRAINING MIT ELEMENTE AUS TANZ, KAMPFSPORT UND MEHR</p> <p>Der Kurs beinhaltet ein Ganzkörpertraining in verschiedenster Art und Weise. Es wird trainiert mit Elementen aus dem Tanz, welche die tiefe Muskulatur und die koordinativen Fähigkeiten trainieren. Kleine Choreos werden mit verschiedenen Hilfsmitteln einstudiert. Auch Elemente aus dem Kampfsport, wie PUNCHES und JABS werden geschult. Mit unterschiedlichen Hilfsmitteln trainieren wir Kraftausdauer und auch Beweglichkeit. Der Kurs soll gleichzeitig Freude an der Bewegung vermitteln und die Fähigkeit, das an alle Teilnehmer weiterzugeben.</p>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Training der tiefen Muskulatur und der koordinativen Fähigkeiten mit Elementen aus dem Tanz- Elemente aus dem Kampfsport- Übungen für Kraftausdauer und Beweglichkeit
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Originallizenz können vor Ort abgegeben werden. Diese Fortbildung kann nicht als Teilanerkennung verwendet werden. Beide Tage müssen besucht werden.
Organisatorische Hinweise	Veranstaltungszeiten: Sa: 09:00-17:30 Uhr So: 09:00-13:30 Uhr Bitte bringen Sie mit: Gymnastikmatte, Handtuch und Schreibzeug
Dokumente	Skript_Ganzkoerpertraining.pdf
Veranstaltungsleitung	Elisabeth Rid
Referenten	Gudrun Lutzenberger-Mayr

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter B Sport für Ältere
Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter B Sport in der Prävention

**Train your Body“
Ganzkörpertraining mit
Elemente aus Tanz,
Kampfsport und mehr**

07.03. - 08.03. : Lechrainhalle Scheuring

**Informationen zur
Verpflegung**

Kleiner Imbiß, Kaffee und Kuchen werden angeboten.

Meldeschluss

22.02.2020

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de