

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

GANZHEITLICHE FITNESS VON A BIS Z: VON DER ERNÄHRUNG BIS ZUM TRAININGSGERÄT

Veranstaltungsnummer	101FB0720
Start- / Enddatum	07.03.2020 - 08.03.2020
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Gymnastikraum des TV Altötting in der Dreifachturnhalle Burghauser Str. 69,84503 Altötting
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB0720 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p style="text-align: center;">GANZHEITLICHE FITNESS VON A BIS Z: VON DER ERNÄHRUNG BIS ZUM TRAININGSGERÄT</p> <p>Beides gehört zusammen, ja muss sein: Bewegung und Ernährung. Aber wie und was ist nun richtig? Gerade im Internet kursieren die "besten" und "effektivsten" Tipps. Dieser Lehrgang räumt auf mit Mythen und kurzweiligen Trends. Dieser Lehrgang zeigt auf, was zu einer umfangreichen Fitness gehört und wie einfach eine gesunde Ernährung sein kann. Interessante und ebenso anspruchsvolle Fitness-Stunden mit Groß- und Kleingeräten liefern für alle Altersgruppen eine passende Übungseinheit. Das 1 x 1 der optimalen Sportler-Ernährung mit Hilfe von bewährten Rezepten rundet den Lehrgang ab.</p>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Mythen und kurzweiligen Trends- Tipps für eine anspruchsvolle Fitness-Stunden- das 1 x 1 der optimalen Sportler-Ernährung
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Die Originallizenz kann vor Ort abgegeben werden. Diese Fortbildung kann nicht als Teilerkennung verwendet werden. Beide Tage müssen besucht werden.
Organisatorische Hinweise	Der Kurs findet in der 3-fach-Halle des TV-Altötting statt Veranstaltungszeiten: Sa: 09:00-17:30 Uhr So: 09:00-13:30 Uhr Bitte bringen Sie mit: Gymnastikmatte, Handtuch, Verpflegung und Schreibzeug
Veranstaltungsleitung	Marion Riedl
Referenten	Christian Koch

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

**Ganzheitliche Fitness von A
bis Z: Von der Ernährung
bis zum Trainingsgerät**

07.03. - 08.03. : Gymnastikraum des TV Altötting in der Dreifachturnhalle

Meldeschluss

22.02.2020

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de