

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

STABILISATION DURCH SPIRALTRAINING IM KURSFORMAT RÜCKEN FIT, PILATES, YOGA UND FUNCTIONAL TRAINING

Veranstaltungsnummer	101FB4020
Start- / Enddatum	03.10.2020 - 04.10.2020
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Tutzing Dreifachsporthalle am Würmsee-Stadion Bernrieder Str. 1 a, 82327 Tutzing
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB4020 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

STABILISATION DURCH SPIRALTRAINING IM KURSFORMAT RÜCKEN FIT, PILATES, YOGA UND FUNCTIONAL TRAINING

Theorie : Spirale Verschraubung des Körpers Grundlagen: Warum ist die Fussarbeit so wichtig Masterclass 1 Rücken Fit, Masterclass 2 Yoga, Masterclass 3 Pilates Flow, Masterclass 4 Functional Training

Inhalte

- Theorie
- Masterclass 1 Rücken Fit
- Masterclass 2 Yoga
- Masterclass 3 Pilates Flow
- Masterclass 4 Functional Training

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, Verpflegung und Schreibzeug

Dokumente

BLSV_Spiral_Moves_Skript.pdf

Veranstaltungsleitung

Gundi Ascherl

Referenten

Yvette Katzer-Gruber

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

**Stabilisation durch
Spiraltraining im
Kursformat Rücken Fit,
Pilates, Yoga und
Functional Training**

03.10. - 04.10. :

**Informationen zur
Verpflegung**

Bitte bringen Sie sich Getränke und Verpflegung mit.

Meldeschluss

19.07.2020

Anzahl der Plätze

20

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de