

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

PILATES MIT UND OHNE GERÄTE

Veranstaltungsnummer	101FB2221
Start- / Enddatum	24.07.2021 - 25.07.2021
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Berufsschulturnhalle Miesbach Am Windfeld, 83714 Miesbach
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB2221 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	PILATES MIT UND OHNE GERÄTE Pilates-Training kann sowohl mit, als auch ohne Geräte immer wieder variiert und umgesetzt werden. Ein Pilates-Flow für leicht und sehr Fortgeschrittene kommt mit und ohne Geräte aus. Durch verschiedene Geräte macht das Training noch mehr Spaß und nicht immer braucht man dazu Trendgeräte.
Inhalte	In der Theorie werden die Pilatesprinzipien wiederholt und verschiedene Trainingsformen besprochen. In der Praxis setzen wir eine Pilates-Flow für leicht und gut Fortgeschrittene Teilnehmer um. Wir üben ein Pilates-Intervall und setzen Übungen mit einfachen sowie mit Trendgeräten um.
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	Veranstaltungszeiten: Sa: 09:00-17:30 Uhr So: 09:00-13:30 Uhr Bitte bringen Sie mit: Gymnastikmatte, Handtuch, Verpflegung, und Schreibzeug
Veranstaltungsleitung	Sabine Kirchmair
Referenten	Claudia Hölzl
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

Pilates mit und ohne Geräte	24.07. - 25.07. :
Meldeschluss	11.07.2021
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de