

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FUNKTIONELLES TRAINING MIT DEM STUHL (NICHT NUR FÜR ÄLTERE)

Veranstaltungsnummer	101FB0322
Start- / Enddatum	29.01.2022 - 29.01.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	KNS Move Am Moosfeld 3,81829 München-Riem
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB0322 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	FUNKTIONELLES TRAINING MIT DEM STUHL (NICHT NUR FÜR ÄLTERE) Der Hocker bzw. Stuhl ist nicht nur im Sitzen ein perfekter Trainingspartner, sondern eignet sich auch hervorragend für ein kreatives Kraft- und Koordinationstraining u.a. als Sturzprophylaxetraining in verschiedenen Ausgangspositionen. Vorgestellt werden Übungsformen nur mit Hocker/Stuhl oder kombiniert mit anderen klassischen Geräten wie z.B. Stab oder Redondoball. Unterschiedliche Organisationsformen und die Verwendung von Musik bringen viel Spaß in jede Stuhlgymnastik.
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung über 8 UE. Um Ihre Lizenz verlängern zu können, benötigen Sie weitere 8 UE.
Organisatorische Hinweise	Veranstaltungszeiten: Samstag: 09:00-16:00 Uhr Bitte mitbringen: - Gymnastikmatte - Wechselkleidung - Handtuch - Schreibutensilien - Verpflegung (Essen und Getränke)
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_12.11.2021.UEA.pdf Hocker__BLSV-Lehrgang_Duerr.pdf Hocker_BLSV-Lehrgang_Bastian.pdf
Veranstaltungsleitung	Gabriela Bastian
Referenten	Kerstin Dürr

Lizenzverlängerungen

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

Funktionelles Training

29.01. - 29.01. :

Meldeschluss

16.01.2022

Anzahl der Plätze

20

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de