

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### ZIRKELTRAINING UND INTERVALLE

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstaltungsnummer</b>      | 10106FB0122                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Start- / Enddatum</b>         | 01.10.2022 - 01.10.2022                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Dauer</b>                     | 8 UE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Veranstaltungsort</b>         | Turnhalle SV Truchtlaching<br>Samermoosweg 12,83376 Truchtlaching                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Anmeldung</b>                 | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10106FB0122 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Beschreibung</b>              | <h3>ZIRKELTRAINING UND INTERVALLE</h3> <p>Zirkeltraining eignet sich ideal für das Training der Sensomotorik, Kraft und Ausdauer sowie für das Gleichgewicht. Umsetzbar ist ein solches Training mit wenigen Geräten, Trendgeräten und allem, was in der Halle verfügbar ist.</p> <p>Das Intervalltraining kommt sowohl mit als auch ohne Geräte aus, bzw. können auch mehrere Geräte verwendet werden.</p> <p>In der Praxis üben wir verschiedene Zirkel und Intervalle und gehen natürlich auch auf die Theorie ein.</p> <p>Das Intervalltraining geht 20 Sekunden und es gibt 10 Sekunden Pause. Die Übungen werden 8x wiederholt. Dann folgt die nächste Übung. Es gibt aber auch Intervalle mit Entspannungseinheiten, diese sind z.B. für ältere Personen oder auch Kinder geeignet.</p> |
| <b>Teilnahmevoraussetzungen</b>  | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Sonstige Informationen</b>    | Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung über 8 UE. Um Ihre Lizenz verlängern zu können, benötigen Sie weitere 8 UE.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Organisatorische Hinweise</b> | Veranstaltungszeiten:<br>Samstag: 09:00-16:00 Uhr<br><br>Der Eingang zur Halle befindet sich auf der Rückseite des Gebäudes.<br>Bitte mitbringen: <ul style="list-style-type: none"><li>- Gymnastikmatte</li><li>- Wechselkleidung</li><li>- Handtuch</li><li>- Schreibutensilien</li><li>- Verpflegung (Essen und Getränke)</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Dokumente</b>                 | PsG_Selbstverpflichtung_2022_beschreibbar.pdf 2022-10-01_Zirkeltraining__8UE_.pdf                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Veranstaltungsleitung</b>     | Maria Baptistella                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Referenten</b>                | Hannah Köhl                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Lizenzverlängerungen**

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)  
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche  
Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

**Zirkeltraining und Intervalle**

01.10. - 01.10. :

**Meldeschluss**

20.09.2022

**Anzahl der Plätze**

20

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Traunstein

**Ansprechpartner**

Jenny Winterberg, [jenny.winterberg@blsv.de](mailto:jenny.winterberg@blsv.de)