

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### STANDING PILATES MIT UND OHNE GERÄTE

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Veranstaltungsnummer</b> | 101FB3422   |
| <b>Start- / Enddatum</b>    | 15.10.2022 - 15.10.2022   |
| <b>Dauer</b>                | 8 UE  |
| <b>Veranstaltungsort</b>    | TSV Tutzing 1893 e.V.<br>Bernrieder Str. 1 a,82327 Tutzing  |
| <b>Anmeldung</b>            | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB3422 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a> |

#### Beschreibung

### STANDING PILATES MIT UND OHNE GERÄTE

Pilatesstraining fördert die Muskelkraft, unterstützt das Gleichgewicht und die Wahrnehmung des Körpers.

Dass Pilates auch hervorragend im Stehen umsetzbar ist, wird in dieser Fortbildung theoretisch und praktisch vermittelt.

Auf diese Weise wird die Tiefenmuskulatur besonders gefördert und gefordert! Es gibt eine Auswahl an Übungen mit und ohne Geräte, welche im Detail besprochen werden.

#### 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:

- eigene Matte
- Handtuch
- Schreibzeug
- Verpflegung (Essen und Getränke)
- warme Sportsachen

#### Dokumente

PsG\_Selbstverpflichtung\_2022\_beschreibbar.pdf

#### Veranstaltungsleitung

Gundi Ascherl

#### Referenten

Tina Winderl

#### 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

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Standing Pilates</b>  | 15.10. - 15.10. :  |
| <b>Meldeschluss</b>      | 03.10.2022   |
| <b>Anzahl der Plätze</b> | 20   |
| <b>Veranstalter</b>      | Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern                                     |
| <b>Ansprechpartner</b>   | Jenny Winterberg, <a href="mailto:jenny.winterberg@blsv.de">jenny.winterberg@blsv.de</a> |