

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### SKIGYMNASTIK – MIT FREUDE DABEI

<b>Veranstaltungsnummer</b>	10106FB0422
<b>Start- / Enddatum</b>	08.10.2022 - 08.10.2022
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Turnhalle SV Truchtlaching Samermoosweg 12,83376 Truchtlaching
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10106FB0422 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>

#### Beschreibung

### SKIGYMNASTIK – MIT FREUDE DABEI

Der Kurs beinhaltet ein gemischtes Ganzkörpertraining, mit dem die gesamte Körpermuskulatur gekräftigt wird. Mit einfachen Hilfsmittel wie Tubes, Rubber-Bänder, Stäbe und Redondo-Bällen wird das Training motivierend, effektiv und mit Freude gestaltet. Mit unterschiedlichen auch koordinativen Übungen trainiert man die Sensomotorik. Es ist ein bewegter Kurs mit unterschiedlichen Elementen, die nicht langweilig werden. Musik gehört natürlich dazu und gibt den Rhythmus an.

#### Inhalte

- In diesem Lehrgang werden Trainingsmethoden für die motorischen Grundeigenschaften wie Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit übermittelt.  
-Der angebotene Lehrgang dient mit Theorie und Praxis der Qualitätssicherung und Qualitätsweiterentwicklung.

#### 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
- warme Sportsachen!
- Wechselkleidung
- Handtuch
- Schreibutensilien
- Verpflegung (Essen und Getränke)

#### Dokumente

Skript\_Skigymnastik\_sensomotorisch.pdf

<b>Veranstaltungsleitung</b>	Gabriele Wiblishauser
<b>Referenten</b>	Gudrun Lutzenberger-Mayr
<b>Lizenzverlängerungen</b>	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
<b>Skigymnastik</b>	08.10. - 08.10. :
<b>Meldeschluss</b>	25.09.2022
<b>Anzahl der Plätze</b>	20
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Traunstein
<b>Ansprechpartner</b>	Jenny Winterberg, <a href="mailto:jenny.winterberg@blsv.de">jenny.winterberg@blsv.de</a>