

## ÜL-FORTBILDUNG 5 UE

### EIN INTENSIVES TRAINING ZUR VERBESSERUNG VON HALTUNG, KOORDINATION, GLEICHGEWICHT UND STABILISATION

<b>Veranstaltungsnummer</b>	10205FB0123
<b>Start- / Enddatum</b>	06.10.2023 - 06.10.2023
<b>Dauer</b>	5 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Doppelturnhalle der Grund- und Mittelschule Bad Birnbach Lugenzstr. 23,84364 Bad Birnbach
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10205FB0123 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Inhalte</b>	Luftnoppenkissen Intensive Trainingsmethode zur Haltungsverbesserung, Körperstabilisation, Balance sowie Training für die Gelenk- und Wirbelsäulenmuskulatur Core Circuit Körperstabilisation mit Kräftigung der Bauch,- Rücken,- Schulter,- Armmuskulatur (ohne Gerät) Jetzt geht's rund mit Hula Hoop Ein Fit Mix aus Schwingen und Workout. Effektives Training für die gesamte Muskulatur, verbessert Gleichgewicht und Koordination usw. ...und macht Spaß! XCO und XCO-Walking Ein vielseitiges und dynamisches Ganzkörper-Workout, v.a. Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein volle Sporttauglichkeit
<b>Sonstige Informationen</b>	Bitte mitbringen: Matte, Decke und gute Laune, Schreibmaterial
<b>Veranstaltungsleitung</b>	
<b>Referenten</b>	Sonja Gröppner Gerhard Ellinger
<b>Lizenzverlängerungen</b>	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness- Gesundheit)
<b>Unterricht in Theorie und Praxis</b>	06.10. - 06.10. :
<b>Meldeschluss</b>	29.09.2023
<b>Anzahl der Plätze</b>	30
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Rottal/Inn
<b>Ansprechpartner</b>	Tobias Riedl, <a href="mailto:riedl@blsv-niederbayern.de">riedl@blsv-niederbayern.de</a>