

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

CARDIO, WORKOUT UND RELAX

Veranstaltungsnummer	103FB0320
Start- / Enddatum	10.10.2020 - 11.10.2020
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Schule am Napoleonstein (Turnhalle) Erikaweg 77,93053 Regensburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0320 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Ein ganzheitliches Fitnesstraining ist der beste Schutz für die Gesundheit. Der Lehrgang beinhaltet ein einfach umsetzbares Herz-Kreislauf-Training, die Kräftigung und Dehnung großer Muskelgruppen sowie Yoga und Entspannung für den Einsatz in den Sportstunden.
Inhalte	- Fit mit Tabata - Corona Workout und Entspannung - Workout und Relax mit Yoga - Kräftigung/Dehnung großer Muskelgruppen - Cardio und Workout mit Circuittraining/Gymnastik und Dehnung - Relax (Entspannungsübungen)
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	- Anfahrt über Unterislinger Weg - Tulpenweg - Erikaweg - Lehrerparkplätze nutzbar
Organisatorische Hinweise	Bitte mitbringen: - Sportkleidung indoor - Gymnastikmatte - Decke für Entspannung - 4 Rollen Toilettenpapier für Corona Workout
Veranstaltungsleitung	Ralf Bernowsky
Referenten	Sylvia Krieg Carmen Schneider Manuela Bernowsky
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter B Sport für Ältere
Veranstaltungsbestätigung	Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang (15 UE) erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.

Cardio, Workout und Relax

10.10. - 11.10. : Schule am Napoleonstein (Turnhalle)

Meldeschluss

27.09.2020

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz

Ansprechpartner

Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de