

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

EIN FITNESS COCKTAIL ZUR VARIABLEN GESTALTUNG DEINER SPORTSTUNDEN

Veranstaltungsnummer	10305FB0320
Start- / Enddatum	17.10.2020 - 17.10.2020
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Rudolf-Scheuerer-Halle Schulstr. 39-43,92245 Kümmersbruck
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10305FB0320 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Herz und Kreislauf, Kraftausdauer und Koordination für jedes Alter mit vielseitigen Trainingsgeräten. Übungen für Gelenke und Muskeln, ein gesundheitsorientiertes Training für Kraft und Ausdauer. Es wird mit verschiedenen Übungen vermittelt, wie Koordination und Reaktion Körper und Geist in Einklang bringen können. Das gilt für fitte und bewegungseingeschränkte Kursteilnehmer. Lerne Dich richtig zu bewegen, die Technik ist entscheidend.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Fitness mit der Aquanudel - Herz-Kreislauf, Gewandtheitstraining und Dehnung (Theorie und Praxis)- Water-Stick – die sanfte, aber intensive Trainingsmethode zur Sensomotorik, Körperstabilisation der Gelenk- und Wirbelsäulenmuskulatur- Gehirntraining und Bewegung – Übungen und Spiele zur Verbesserung von Reaktion, Koordination, Gewandtheit und Schnelligkeit- Seniorenzirkel - eine Vielfalt mit bekannten Trainingsgeräten- Phantastisch elastisch - Vielseitigkeit mit Power-Line- Flex Tube - Körperstabilisation, Koordination, Balance und Kraftausdauer
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	

- SELBSTVERPFLEGUNG

- BITTE MITBRINGEN:**
- GYMNASTIKMATTE
 - GEEIGNETE HALLENSCHUHE
 - HANDTUCH

Veranstaltungsleitung	Angelika Hiltner
Referenten	Gerhard Ellinger

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Übungsleiter B Sport in der Prävention
Übungsleiter B Sport für Ältere

Fitness-Cocktail

17.10. - 17.10. : Rudolf-Scheuerer-Halle

Meldeschluss

04.10.2020

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Amberg

Ansprechpartner

Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de