

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

NEUE IMPULSE FÜR DEN GESUNDHEITSSPORT

Veranstaltungsnummer	10305FB0420
Start- / Enddatum	18.10.2020 - 18.10.2020
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 10305FB0420 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Vormittags: Ein bunter Übungsmix ohne Geräte für den Gesundheitssport. Nachmittags: Individuell angepasste Stundengestaltung und motivierte Teilnehmer durch den richtigen Musikeinsatz.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Kluge Power für die Alltagsmuskeln (Theorie und Praxis): Mobilisation der Hauptgelenksstrukturen / Kräftigung – Ganzkörpertraining / Intervall- bzw. Stationentraining- Bewegter Rücken (Theorie und Praxis)- Stretch / Relax – Myofaszielles Training- Musik- und Rhythmuslehre: individuell angepasste Stundengestaltung und motivierte Teilnehmer durch einen optimalen Musikeinsatz; gezieltes Krafttraining zur Musik
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	

- SELBSTVERPFLEGUNG

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

Veranstaltungsleitung	Barbara Hernes
Referenten	Marlene Stopfer-Höhn Markus Kilger
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

**Neue Impulse für den
Gesundheitssport**

18.10. - 18.10. : Rudolf-Scheuerer-Halle

Meldeschluss

11.10.2020

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Amberg

Ansprechpartner

Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de