

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

NEWS UND TRENDS IM FITNESSBEREICH

Veranstaltungsnummer	10301FB0320
Start- / Enddatum	07.11.2020 - 07.11.2020
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Goethe-Gymnasium (Dreifachhalle) Goethestraße 1, 93049 Regensburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10301FB0320 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Unser Wunderwerk Fuß wird viel zu wenig beachtet und spielt die zentrale Rolle in allen Trainingsabläufen. Warum ist das so? Der Vormittag gibt Antworten und soll motivieren, die Füße zu trainieren. Es werden Übungen zur Stabilität, Flexibilität und Koordination gezeigt sowie unterschiedliche Problemfüße und passende Übungsabfolgen dafür erarbeitet. Am Nachmittag steht die Mobilität im Vordergrund. Neben kurzen interessanten Infos werden alle großen Gelenksysteme beübt und Bewegungsabläufe kombiniert.
Inhalte	- Theoretisches über unseren Fuß - Praktisches Training für die Füße - Mobilität versus Flexibilität, was ist was? - Übungen zur Verbesserung der Mobilität
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Bitte mitbringen: - Hallensportkleidung - Gymnastikmatte - großes und kleines Handtuch - Brotzeit und Getränke für Mittagspause
Veranstaltungsleitung	Roswitha Gstettner
Referenten	Cornelia Gehrmann
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
News und Trends im Fitnessbereich	07.11. - 07.11. : Goethe-Gymnasium (Dreifachhalle)
Meldeschluss	25.10.2020
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Regensburg

Ansprechpartner

Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de