ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

WORKOUT-MIX

Veranstaltungsnummer	103FB0621
Start- / Enddatum	13.11.2021 - 14.11.2021
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Gymnasium Parsberg - Turnhalle Aschenbrennerstraße 10,92331 Parsberg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0621 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Ganzheitlich fit mit einem Mix aus verschiedenen Workouts und Trainingsformen nach Körperregionen. Beine, Bauch, Rücken, Arme und den ganzen Körper mit gezielten Übungen trainieren. Nicht zu kurz kommt das Training der Koordination und Beweglichkeit. Ideen zur Entspannung runden die Fortbildung ab.
Inhalte	- Möglichkeiten myofaszialen Trainings mit und ohne Gerät - Hochintensives Intervalltraining für die motorischen Grundeigenschaften - Workout-Mix – mit und ohne Gerät - richtiges Dehnen und Entspannung - Spielerisch fit, Koordinations-, Lauf- und Konditionsschulung mit Alltagsmaterialien - Yoga-Workout
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

**ZUGANG ZUR SPORTHALLE ÜBER DIE BAHNHOFSSTRAßE.
AUF GRUND VON BAUARBEITEN AM GYMNASIUM PARSBERG BLOCKIERT EIN AUFGESTELLTER BAUKRAN DIE DURCHFAHRT AUF DER BAHNHOFSSTRAßE IN PARSBERG. VON DER LUPBURGER STRAßE AUS KANN BIS DIREKT VOR DEN TURNHALLENEINGANG IN DER BAHNHOFSSTRAßE GEFAHREN WERDEN (TROTZ ENTSPRECHENDER BESCHILDERUNG!). PARKPLÄTZE AUSREICHEND VORHANDEN. VON DER HOHENFELSER STR. ÜBER BAHNHOF KOMMEND IST EINE ANFAHRT EBENFALLS BIS ZUM BAUKRAN MÖGLICH. PARKPLÄTZE SIND AUSREICHEND VORHANDEN. CA. 100 M FUßMARSCH BIS ZUM EINGANG IN DER BAHNHOFSSTRAßE.**

LEHRGANGSLEITUNG ROBERT HOIDN IM NOTFALL UNTER HANDY-NR.: 0160/8486700 ERREICHBAR

Organisatorische Hinweise

**- BITTE GYMNASTIKMATTE, DECKE, BADETUCH UND WARME SOCKEN MITBRINGEN
- SELBSTVERPFLEGUNG
- ZUGANG ZUR SPORTHALLE ÜBER DIE BAHNHOFSSTRAßE**

Veranstaltungsleitung	Robert Hoidn
Referenten	Sylvia Krieg Carmen Schneider Walter Rosenkranz Andreas Bernowsky
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Veranstaltungsbestätigung	Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang (15 UE) erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.
Workout-Mix	13.11. - 14.11. : Gymnasium Parsberg - Turnhalle
Meldeschluss	31.10.2021
Anzahl der Plätze	30

Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz
Ansprechpartner	Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de