

ÜL-FORTBILDUNG 5 UE

EIN COCKTAIL FÜR FITNESS, KRAFT UND AUSDAUER

Veranstaltungsnummer	10305FB0721
Start- / Enddatum	27.11.2021 - 27.11.2021
Dauer	5 UE
Veranstaltungsort	Erasmus-Gymnasium Amberg (Sporthalle) Gymnasiumstraße 7, 92224 Amberg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10305FB0721 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Inhalte	- Theorie und Praxis: Aufbau einer Kraft-Ausdauer Stunde mit und ohne Geräte (Brasils und Step) - Theorie und Praxis: Einführung ins Tabata – Kraftausdauer der anderen Art - Theorie und Praxis: Faszien und Ihre Bewegung - Dehnen und Entspannung
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	

- SELBSTVERPFLEGUNG

BITTE MITBRINGEN:

- GYMNASTIKMATTE
- FASZIENROLLE (FALLS VORHANDEN)
- GEEIGNETE HALLENSCHUHE
- WARME SOCKEN
- SCHREIBUTENSILIEN (BLOCK UND STIFT)

Veranstaltungsleitung	Angelika Hiltner
Referenten	Renate Lieb
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
Ein Cocktail für Fitness, Kraft und Ausdauer	27.11. - 27.11. : Erasmus-Gymnasium Amberg (Sporthalle)
Meldeschluss	13.11.2021
Anzahl der Plätze	30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Amberg

Ansprechpartner

Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de