

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

FIT VON KOPF BIS FUß

Veranstaltungsnummer	103FB0322
Start- / Enddatum	28.05.2022 - 29.05.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Schule am Napoleonstein (Turnhalle) Erikaweg 77,93053 Regensburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0322 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Ganzheitlich fit mit einem Mix aus verschiedenen Workouts und Trainingsformen. Dabei wird der Fokus auf einzelne Körperregionen (z. B. die Füße) unter Einbeziehung des ganzen Körpers gelegt. Nicht zu kurz kommt das Training der Koordination und Beweglichkeit. Integriert in die Fortbildung ist ein Erfahrungsaustausch mit Praxisbeispielen, wie Sportlerinnen und Sportler mit und ohne Handicap gemeinsam inklusiv aktiv sein können.
Inhalte	- Ein ganzheitliches Bewegungsprogramm von Kopf bis Fuß zur Verbesserung von Kraft und Flexibilität zur Vermeidung von Dysbalancen - Inklusiv aktiv: Spiele für heterogene Gruppen zur Verbesserung der Koordination und Konzentration - Fußgymnastik und Circuit Training mit dem Tennisball - Faszienfitness mit dem Overball - Entspannung
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	- Gymnastikmatte und Decke für Entspannung mitbringen. - Anfahrt zur Turnhalle über Unterislinger Weg - Tulpenweg - Erikaweg; Lehrerparkplätze nutzbar
Veranstaltungsleitung	Ralf Bernowsky
Referenten	Astrid Hess Carmen Schneider Sylvia Krieg
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter B Sport in der Prävention
Veranstaltungsbestätigung	Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang (15 UE) erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.

Fit von Kopf bis Fuß

28.05. - 29.05. : Schule am Napoleonstein (Turnhalle)

Meldeschluss

22.05.2022

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz

Ansprechpartner

Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de