

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### BUNTER-FRÜHLINGS-MIX

<b>Veranstaltungsnummer</b>	10305FB0322
<b>Start- / Enddatum</b>	03.04.2022 - 03.04.2022
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Rudolf-Scheuerer-Halle Schulstr. 39-43,92245 Küssmersbruck
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10305FB0322 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Theorie: Bedeutung und Informationen zum Funktional-Training im Breiten- und Freizeitsport</li><li>- Functional Workout / ganzheitliches Training ("aktiv" mit treibenden Beats und dem eigenen Körpergewicht / "soft" für jedermann mit den Kleingeräten Redondball, Tennisbälle, Miniband)</li><li>- Beweglichkeitstraining nach wissenschaftlich aktuellen Erkenntnissen (Theorie: Definition und Trainingsformen; Praxis: Gelenkmobilisation und Engpassdehnungen)</li></ul>
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Organisatorische Hinweise</b>	

#### - SELBSTVERPFLEGUNG

#### BITTE MITBRINGEN:

- GYMNASTIKMATTE

- HANDTUCH

- SCHREIBBLOCK UND STIFT

- WENN VORHANDEN: EINEN REDONDOBALL, ZWEI TENNISBÄLLE, EIN MINIBAND

<b>Dokumente</b>	2022_Handlungsleitfaden_SV.pdf PsG_Selbstverpflichtung_2022_beschreibbar.pdf
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Barbara Hernes
<b>Referenten</b>	Sandra Becker-Lang
<b>Lizenzverlängerungen</b>	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
<b>Bunter-Frühlings-Mix</b>	03.04. - 03.04. : Rudolf-Scheuerer-Halle

<b>Meldeschluss</b>	27.03.2022
<b>Anzahl der Plätze</b>	30
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Amberg
<b>Ansprechpartner</b>	Thomas Fink, <a href="mailto:thomas.fink@blsv.de">thomas.fink@blsv.de</a>