

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FITNESSIDEEN FÜR DEN BREITEN- UND GESUNDHEITSSPORT

Veranstaltungsnummer	10303FB0422
Start- / Enddatum	13.11.2022 - 13.11.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Mittelschule Furth im Wald Aloys-Fischer-Platz 2,93437 Furth im Wald
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10303FB0422 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Inhalte	- Aufwärmen auch für große Gruppen – unter Beachtung von alters- und gruppenspezifischen Gegebenheiten - Aufgepasst beim Dehnen! Effektives und funktionales Faszientraining – Dehnen vor und nach dem Sport - Fördermöglichkeiten und Serviceleistungen im Sportkreis Cham - Richtig gehen, um schmerzfrei laufen zu können: Häufige Fehlstellungen des Fußes, führen oft zu Schmerzen beim Laufen - Möglichkeiten zur Korrektur in Theorie und Praxis - Rope Skipping: Grundtechniken, Koordination und Kondition – Tipps und Tricks wie Sprünge für die Sportabzeichenabnahme gelingen
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	- Bitte Gymnastikmatte, Handtuch und Verpflegung mitbringen! - Kaffee, Getränke, Obst und Kuchen werden vom Sportkreis angeboten
Veranstaltungsleitung	Hedwig Bloch
Referenten	Maike Bloch Daniela Rank Hubert Lauerer
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
Fitnessideen für den Breiten- und Gesundheitssport	13.11. - 13.11. : Mittelschule Furth im Wald
Meldeschluss	07.11.2022
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Cham
Ansprechpartner	Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de

