

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

KRAFT- UND AUSDAUER ALS BASIS JEDES TRAININGS - POXDORF

Veranstaltungsnummer	104FB0820
Start- / Enddatum	05.12.2020 - 06.12.2020
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle der Tagesschule Poxdorf Schulstr. 8,91099 Poxdorf
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0820 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	KRAFT- UND AUSDAUER ALS BASIS JEDES TRAININGS ACHTUNG! Diese Veranstaltung wurde abgesagt. Effektives Krafttraining ohne Geräte und verschiedene Trainingsideen für ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining bilden die Grundlage für viele Sportarten.
Inhalte	• Effektive Kräftigungsübungen • Fatburner & Bodystyling • Gesundheitsorientierte Skigymnastik • Ausdauer und Krafttraining mit Reibungswiderstand (Gliding) • Herz-Kreislauf Training mit dem Springseil • Der gesundheitsorientierte Ausdauersport
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Sie benötigen die zu verlängernde Übungsleiter-Lizenz im Original, Schreibmaterial, Sportbekleidung und Gymnastikmatte. Bitte falls vorhanden Speed-Ropes mitbringen. Veranstaltungszeiten: Sa: 08:30 - 16:15 Uhr So: 08:30 - 13:45 Uhr (Änderungen vorbehalten) Da die Durchführung unserer Veranstaltungen vom 7-Tages-Inzidenzwert abhängig ist, kann es auch kurzfristig zu Terminabsagen kommen. Wir bitten Sie daher Ihren Email-Account für eventuelle Absagen laufend zu prüfen.
Veranstaltungsleitung	Renate Kupijai

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter B Sport in der Prävention
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Übungsleiter B Sport für Ältere

Veranstaltungsbestätigung

Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, diesen Lehrgang zur Lizenzverlängerung anzurechnen. Bitte beachten Sie die Gültigkeit und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen.

Termin

05.12. - 06.12. :

**Informationen zur
Verpflegung**

Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen, es gibt vor Ort keine Verpflegungsmöglichkeiten.

Meldeschluss

08.11.2020

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

Ansprechpartner

Martin Tupy, oberfranken@blsv.de