

ÜL-FORTBILDUNG 5 UE

BUNTE MISCHUNG AUS DANCE PARTY, BBP, BALLOONING UND MOBILITY-TRAINING (SCHWARZENBACH)

Veranstaltungsnummer	10403FB0122
Start- / Enddatum	19.11.2022 - 19.11.2022
Dauer	5 UE
Veranstaltungsort	Grundschulturnhalle Schwarzenbach Breslauer Str. 9, 95126 Schwarzenbach a. d. Saale
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10403FB0122 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	90er Dance Party Dieser Kurs ist für alle Level geeignet und soll in erster Linie den Teilnehmern Spass bieten. Ob jung oder alt, ob Mann oder Frau oder Profi. Verschiedene Musikrichtungen und Tanzstile runden diese Stunde ab. Hier treffen Aerobic, Salsa, Hip Hop, Jazz und Elemente aus dem Swing aufeinander. Bauch, Beine, Po Variationen Bei Bauch, Beine und Po Kursen handelt es sich wohl nach wie vor um einen der beliebtesten Kurse. Bei diesem Training stehen die Kräftigung der Bauchmuskulatur, der Beinmuskulatur und der Gesäßmuskulatur im Vordergrund. Nicht selten fragt man sich als Trainer/in aufgrund der wenigen beanspruchten Muskelgruppen, wie man dieses Training noch variieren kann. In diesem Kurs werden dir sehr einfach, aber wirkungsvolle Variationen vorgestellt - lass dich überraschen. Ballooning Resonanzarbeit mit dem Luftballon. Die Schwingungen die durch den Luftballon ausgelöst werden übertragen sich auf den Bewegungsapparat und die Tiefenmuskulatur. Eine sanfte Trainingsmethode für Körper und Seele, welche Verspannungen löst. Eine sehr schonende Methode des Krafttrainings, ganz ohne Stress. Aufgrund der spielerischen Komponente auch sehr gut für Senioren geeignet. Kurz: Ein Training mit sehr viel Spaß und Leichtigkeit. Mobility Training Beim Mobility-Training geht es um mehr als nur um die Verbesserung der passiven Beweglichkeit durch isolierte Muskeldehnungen. Mobility-Training kombiniert Haltungs- und Bewegungsschulung mit komplexen Dehnungsübungen, stabilisierenden Kraftübungen und aktiven Mobilisationsübungen. Eine Tiefenentspannung rundet das Training perfekt ab und sorgt für einen entspannten Geist.

Inhalte

- 90er Dance Party
- Bauch, Beine, Po Variationen
- Mobility Training

Zielgruppe

Für Übungsleiter, Nachwuchskräfte und Interessierte.

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

Bitte Matte, Handtuch, größeren Luftballon mitbringen. Eine Jacke und Socken für Entspannung zum Schluss - gerne auch eine Decke!

Unterrichtszeit: 10:00 - 14:30 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

Organisatorische Hinweise

Lizenzverlängerung

Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die folgenden Unterlagen komplett zur weiteren Veranlassung an:

Bayerischer Landes-Sportverband e.V.
Lizenzmanagement
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München
uebungsleiter@blsv.de

- Original-Übungsleiterlizenz bzw. Vereinsmanagerlizenz
- Kopie(n) der Teilnahmebestätigung(en)
- [PsG-Selbstverpflichtung](#)
- Kontaktdaten, insbesondere aktuelle E-Mailadresse

Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

Referenten

Petra Kühlmann

Lizenzverlängerungen

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

Veranstaltungsbestätigung

Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei zwischenzeitlicher oder vorzeitiger Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine anteilige Anerkennung ist nicht möglich. Bitte beachten Sie die [Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen](#).

Termin

19.11. - 19.11. :

Informationen zur Verpflegung

Getränke kostenlos vor Ort, für Verpflegung muss bitte selbst gesorgt werden.

Meldeschluss

12.11.2022

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Hof

Ansprechpartner

Martin Tupy, oberfranken@blsv.de