

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

WORKOUT: BODYWEIGHT UND FASZIEN

Veranstaltungsnummer	10502FB0323
Start- / Enddatum	30.09.2023 - 01.10.2023
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Fürth, TV 1860 Fürth Coubertinstr. 9-11, 90768 Fürth
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10502FB0323 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	In Theorie und Praxis lernen wir, wie man ein Fitness- und Krafttraining aufbauen kann und dies ausschließlich unter Einsatz des eigenen Körpergewichts, ohne Verwendung von zusätzlichen Gewichten und Gerätschaften. Nicht nur Muskeln, auch Faszien müssen trainiert werden: Physiologische Hintergründe werden geschult und Trainingsmöglichkeiten geübt.
Inhalte	- Faszientraining - Krafttraining - Zirkeltraining - Faszienmassage
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Das Hallentraining kann nur barfuß oder mit Socken erfolgen. (Die Halle ist mit Matten ausgelegt!) Bitte Sportkleidung für In- und Outdoor, Schreibutensilien und Getränke (evtl. Verpflegung) mitbringen.
Veranstaltungsleitung	Tanja Stöhr
Referenten	Maria Weiß
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
Termin	30.09. - 01.10. :
Informationen zur Verpflegung	In der Mittagspause gibt es Möglichkeiten der Verpflegung in der Vereinsgaststätte.
Meldeschluss	29.09.2023
Anzahl der Plätze	20
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Fürth Stadt und Land
Ansprechpartner	Michaela Tesauo, mittelfranken@blsv.de