

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

XXXUMBA PASST WUNDERBAR! TANZ-FITNESS!

Veranstaltungsnummer	10507FB0123
Start- / Enddatum	02.12.2023 - 02.12.2023
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Scheinfeld, Grund- und Mittelschule Lerchenbühlstr. 19,91443 Scheinfeld
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10507FB0123 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	xXumba passt wunderbar - und hier steht tatsächlich der Spaß im Vordergrund. Die Schrittkombis sind schnell erlernbar, so dass jede/r Teilnehmer/in auch mitkommt.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- xXumba Tanz-Fitness: It´s not just a workout, it´s a party! Steigere Deine Fitness mit Salsa, Merengue, Cumbia und Co.- Core Workout: Intensives Training für die Mitte deines Körpers.- Callanetics: Ein schonendes und ausgewogenes Ganzkörpertraining neu entdeckt.- Stretching: Wohldosiertes Dehnen der Muskulatur steigert dein Wohlbefinden und deine Beweglichkeit.- Wellness total: Relaxing pur mit verschiedenen Entspannungsvarianten.
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Bitte eine eigene Fitnessmatte, warme Socken, evtl. Schreibzeug und geeignete Sportkleidung mitbringen.
Veranstaltungsleitung	Mona Belz
Referenten	Monika Engelhardt
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
Termin	02.12. - 02.12. :
Informationen zur Verpflegung	Für Kaffee, Kuchen, Brezen und Obst ist gesorgt.
Meldeschluss	01.12.2023
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Neustadt/Aisch - Bad Windsheim
Ansprechpartner	Michaela Tesauro, mittelfranken@blsv.de

