

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

WORKOUT: BODYWEIGHT UND FASZIEN

Veranstaltungsnummer	10502FB0324
Start- / Enddatum	18.05.2024 - 19.05.2024
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 10502FB0324 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 volle Sporttauglichkeit
Organisatorische Hinweise	Das Hallentraining kann nur barfuß oder mit Socken erfolgen. (Die Halle ist mit Matten ausgelegt!) Bitte Sportkleidung für Indoor, 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	18.05. - 19.05. :
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	100,00 €
Informationen zur Verpflegung	In der Mittagspause gibt es Möglichkeiten der Verpflegung in der Vereinsgaststätte.
Meldeschluss	12.05.2024
Anzahl der Plätze	20
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Fürth Stadt und Land

Ansprechpartner

Michaela Tesauo, mittelfranken@blsv.de