

## ÜL-FORTBILDUNG 5 UE

### TRAMPOLINTRAINING EINMAL ANDERS

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstaltungsnummer</b>     | 10508FB0321                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Start- / Enddatum</b>        | 25.09.2021 - 25.09.2021                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Dauer</b>                    | 5 UE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Veranstaltungsort</b>        | Gunzenhausen, Halle TV 1860 Gunzenhausen<br>Industriestr. 21 a, 91710 Gunzenhausen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Anmeldung</b>                | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10508FB0321 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Beschreibung</b>             | <p>Trampolintraining (Hinweis: wir springen nicht, sondern schwingen nur), das sich an den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin orientiert.</p> <p>Das bedeutet, eine Kursstunde besteht aus 5 verschiedenen Trainingseinheiten:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Swing In (Einschwingen)</li><li>2. Cardio Swing (Herz-Kreislauf-Training)</li><li>3. Balance Stability (Gleichgewichtstraining)</li><li>4. Balance Workout (Körperkräftigung)</li><li>5. Balance Relax (Entspannung)</li></ol> <p>Das macht das Fitnesstraining abwechslungsreich und spart Zeit. Es kombiniert östliche und westliche Trainingsmethoden und schafft somit einen optimalen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung. Und dabei ist das Trampolintraining nicht nur ein hocheffektiver Sport, sondern durch die weiche Trampolinmatte zugleich auch besonders gelenk- und wirbelsäulenschonend.</p> |
| <b>Inhalte</b>                  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Trainingsgerät Trampolin vorstellen in Theorie und Praxis. Außerdem die 5 Elemente der traditionellen Chinesischen Medizin als Trainingsinhalt mit einbeziehen.</li><li>2. Eine Trainingsstunde nach den 5 Elementen mit den Teilnehmern in der Praxis ausprobieren und auf wichtige Besonderheiten hinweisen.<br/>- Swing In (Einschwingen) - Cardio Swing (Herz-Kreislauf-Training) - Balance Stability (Gleichgewichtstraining) - Balance Workout (Körperkräftigung) - Balance Relax (Entspannung) Verschiedene Übungsvariationen mit dem Trampolin aufzeigen in Theorie und Praxis!</li><li>3. Besprechung der Wirkung des Trainings auf dem Minitrampolin. Vorteile von Balance Swing erläutern (ohne Schuhe, ohne Stange, Beckenboden, ...).</li></ol>                                                                                                                |
| <b>Teilnahmevoraussetzungen</b> | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Sonstige Informationen</b>   | Bitte Matte, Turnschuhe, Handtuch und Trampolin falls vorhanden, mitbringen!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Veranstaltungsleitung</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Referenten</b>               | Carola Kattinger<br>Yvonne Hyna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**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  
Übungsleiter B Sport für Ältere

**Termin**

25.09. - 25.09. :

**Informationen zur  
Verpflegung**

Verpflegung bitte selbst mitbringen!

**Meldeschluss**

24.09.2021

**Anzahl der Plätze**

15

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Weißenburg -  
Gunzenhausen

**Ansprechpartner**

Michaela Tesauro, [mittelfranken@blsv.de](mailto:mittelfranken@blsv.de)