

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### FUN MIT FUNCTIONAL-DANCE-FIT, TRAINING MIT KLEINGERÄTEN UND HULA HOOP FITNESSREIFEN

<b>Veranstaltungsnummer</b>	10702FB0224
<b>Start- / Enddatum</b>	09.11.2024 - 09.11.2024
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Jakob-Brucker-Gymnasium (Neue Sporthalle) Tänzelfestweg 3,87600 Kaufbeuren
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10702FB0224 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Aktuell liegt der Spaß am „Hullern“ voll im Trend. Nach spielerischem Aufwärmen wechselt der moderne Fitnessreifen von der Hüfte zu stärkenden Armübungen und Off-Body-Sequenzen. Functional Dance verbindet einfache tänzerische Schritte mit effektivem Kraft- Ausdauer- und Koordinationstraining. Du wirst ganzheitlich fit mit einem Mix aus verschiedenen Trainingsformen, trainierst dein Rhythmusgefühl und genießt nach Mobilisations- und Dehnungseinheiten die abschließenden Entspannungsübungen.
<b>Inhalte</b>	Hula Hoop mit dem Fitnessreifen Funktional-Dance-Fit Entspannungsübungen
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter und Interessierte
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Sonstige Informationen</b>	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Redondo-Ball, Stab und Hula-Hoop-Fitnessreifen. Wer keinen Stab/Reifen oder Rdondo-Ball hat, kann (nur nach vorheriger Rückmeldung) Geräte ausleihen.
<b>Dokumente</b>	PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Sonja Zimmermann
<b>Referenten</b>	Canan Nagl
<b>Lizenzverlängerungen</b>	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport in der Prävention
<b>Samstag</b>	09.11. - 09.11. : Jakob-Brucker-Gymnasium (Neue Sporthalle)
<b>Informationen zur Verpflegung</b>	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.
<b>Meldeschluss</b>	04.11.2024
<b>Anzahl der Plätze</b>	30
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Ostallgäu

**Ansprechpartner**

Robert Häfele, [robert.haefele@blsv-schwaben.de](mailto:robert.haefele@blsv-schwaben.de)