

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

INTERVALLTRAINING MIT UND OHNE GERÄTE, STRETCHING, ENTSPANNUNG

Veranstaltungsnummer	10703FB0220
Start- / Enddatum	24.10.2020 - 24.10.2020
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Doppelturnhalle Mindelheim Brennerstr. 4,87719 Mindelheim
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10703FB0220 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Im theoretischen Teil werden die Vorteile und Führungsmöglichkeiten des High Intensity Intervall Trainings durchleuchtet, sowie anatomisches Basiswissen anhand von praktischen Übungseinheiten vertieft. Dabei werden Empfehlungen zur Übungsauswahl, Dauer der Belastung, Pausenlänge und Trainingsumfang gegeben. Weiterführend werden Dehnungsübungen für die wichtigsten Partien des Körpers gezeigt.
Inhalte	High Intensity Intervall Training Verschiedene Übungseinheiten, Übungsauswahl, Dauer der Belastung, Trainingsumfang, Pausenlänge Dehnen, Entspannung
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Wichtig: Bitte Gymnastikmatte mitbringen! Lehrgangszeit: 09:00 - 16:00 Uhr
Veranstaltungsleitung	Annemie Meixner
Referenten	Patrick Rathke
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
Samstag	24.10. - 24.10. : Doppelturnhalle Mindelheim
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	10.10.2020
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Unterallgäu - Memmingen
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de