

ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

TRAININGSIDEEN RUND UM DEN PEZZIBALL® UND SCHWINGSTAB

Veranstaltungsnummer	207FB0320
Start- / Enddatum	14.11.2020 - 14.11.2020
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TV Mering Tratteilstr. 42,86415 Mering
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 207FB0320 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Block1: Pezziball®: Funktionelles Training mit Intervall – Funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht vereint mit Übungsvariationen auf und mit dem Pezzi Ball. Es ist eine Kombination aus Herz-Kreislauf-Training und abwechslungsreichem Kräftigungstraining der gesamten Muskelketten. Ausklang der Stunde: Balance your Body. Block2 Schwingstab: Das etablierte propriozeptive Training mit dem Schwingstab lässt sich gerade im Gruppentraining sehr vielseitig in unterschiedlichen Stundenformaten einsetzen. Es können ganze Stundenformate als effektives Ganzkörperworkout ausschließlich mit dem Schwingstab gestaltet werden. Core Moves: Bauchübungen, Mobilisationen und Dehnungen.
Inhalte	Pezziball® Balance your Body Schwingstab Core Moves
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte Gymnastikmatte, Pezziball® und Schwingstab (wenn möglich) mitbringen.
Veranstaltungsleitung	Inge Häuslmeier
Referenten	Ilona Müller Heiko Czichoschewski
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention
Samstag	14.11. - 14.11. : TV Mering

**Informationen zur
Verpflegung**

Für Verpflegung und Getränke ist selbst zu sorgen.

Meldeschluss

29.10.2020

Anzahl der Plätze

60

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportbezirk Schwaben

Ansprechpartner

Horst Koristka, horst.koristka@blsv-schwaben.de