

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FIT-FETZIG-FANTASIEVOLL - HERBSTLEHRGANG 2020

Veranstaltungsnummer	10704FB0220
Start- / Enddatum	10.10.2020 - 10.10.2020
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Doppelturnhalle Grund- und Mittelschule Großaitingen Schächerweg 6,86845 Großaitingen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10704FB0220 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Fit-Fetzig-Fantasievoll - Fitness mit der Aquanudel in der Sporthalle: Herz-Kreislauf, Kraftausdauer, Gewandtheitstraining und Dehnung. Sliding - Pads verhelfen euch für ein fließendes, kraftvolles Bodyworkout. Flex-Tubes - Körperstabilisation, Koordination, Balance und Kraftausdauer. Sitzkissen - intensive Trainingsmethode zur Haltungsverbesserung, Körperstabilisation, Balance sowie Training für die Gelenk- und Wirbelsäulenmuskulatur. Take it, shake it - Brasil's® einfaches, dynamisches Trainingsgerät für die Tiefenmuskulatur.
Inhalte	Fitness mit der Aquanudel in der Sporthalle, Sliding, Flex-Tubes, Sitzkissen, take it, shake it
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Wenn möglich bitte mitbringen: Matte. Lehrgangszeit: 09:00 - 16:00 Uhr
Veranstaltungsleitung	Doris Dunstheimer Ursula Reiser
Referenten	Gerhard Ellinger
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention
Samstag	10.10. - 10.10. : Doppelturnhalle Grund- und Mittelschule Großaitingen
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	26.09.2020
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Augsburg-Land

Ansprechpartner

Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de