

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FIT INS FRÜHJAHR

Veranstaltungsnummer	20702FB0121
Start- / Enddatum	13.03.2021 - 13.03.2021
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	SV Eggenthal Keltenstr. 7,87653 Eggenthal
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20702FB0121 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Bounce´n Dance Einfache Tanzschritte, moderne Gute-Laune-Musik. In Verbindung mit Koordination- und Kardio-Training. Lass Dich überraschen und hab Spaß. Fit your Body Mit klaren, unkompliziertem Aufbau trainierst Du hier effektiv deine Kraft, Ausdauer, sowie bestimmte einzelne Muskelgruppen! Und Du bestimmst selbst Deine Grenzen! Kreatives Tanzen mit Kindern Musik, Tanz- und Übungsbeispiele mit Kindern im Alter von 6-12 Jahren, die super in reguläre Sporteinheiten integriert werden können. Bodylates Sanftes Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf die Balance, Atmung und Dehnung der Muskulatur! Nimm bewusst wahr, wie Viel mit Wenig zu erreichen ist!
Inhalte	Bounce´n Dance Fit your Body Kreatives Tanzen mit Kindern Bodylates
Zielgruppe	Übungsleiter(innen) und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Sportkleidung, Gymnastikmatte, Schreibunterlagen. Lehrgangszeiten: 08:30 - 16:00 Uhr
Veranstaltungsleitung	Anja Nußbeck
Referenten	Sonja Zimmermann Ina Rinas
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Samstag	13.03. - 13.03. : SV Eggenthal
Informationen zur Verpflegung	Es kann beim örtlichen Gasthaus Essen bestellt werden. Für Verpflegung und Getränke ist selbst zu sorgen.

Meldeschluss 22.01.2021
Anzahl der Plätze 30
Veranstalter Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Ostallgäu
Ansprechpartner Horst Koristka, horst.koristka@blsv-schwaben.de