

ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

FUNCTIONAL DANCE FITNESS

Veranstaltungsnummer	20703FB0821
Start- / Enddatum	20.06.2021 - 20.06.2021
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turn- und Festhalle Benningen Pius-Winter-Str. 1,87734 Benningen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20703FB0821 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Functional Dance Fit ist das geniale Workout aus der Verschmelzung von Fitness- und Hip Hop Moves. Das hocheffektive High-Intensity Intervalltraining fordert den gesamten Körper. Funktional Dance Fit schult zusätzlich noch deine Konzentration, Koordination, Flexibilität, Gleichgewicht und Rhythmus. Die Mischung aus Training mit dem eigenen Körpergewicht und Tanzelementen zum Beat machen es einzigartig. Es macht super viel Spaß und man merkt kaum, wie viele Wiederholungen man in kurzer Zeit absolviert. Du musst nicht tanzen können, einfach mitmachen und loslassen.
Inhalte	Intervalltraining Functional Fitness klassisches Krafttraining Choreografie Stretching und Entspannung
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr
Veranstaltungsleitung	Josy Schiebel Roswitha Sinner
Referenten	Biggi Heinemann Andreas Bauer
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport im Elementarbereich
Sonntag	20.06. - 20.06. : Lindenschule Memmingen
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.
Meldeschluss	16.06.2021
Anzahl der Plätze	25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Unterallgäu -
Memmingen

Ansprechpartner

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