

ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

FUNKTIONELLES KRAFT- UND SCHNELLIGKEITSTRAINING - CORE TRAINING TEIL 2

Veranstaltungsnummer	20703FB1021
Start- / Enddatum	14.11.2021 - 14.11.2021
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Lindenschule Memmingen Masernstr. 2,87700 Memmingen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20703FB1021 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Das Funktionelle Training kann individuell dem eigenen Fitness-Level angepasst werden und ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Unterschiedliche Trainingsziele wie Muskelaufbau und Konditionsverbesserung können erreicht werden. Dieser Teil baut auf den Teil 1 vom 13.11. auf.
Inhalte	Optimale Trainingsreizsetzung Einsatz von funktionellen Kleingeräten, die auch im Personal-Training eingesetzt werden können korrekte und saubere Bewegungsausführung
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Gymnastikmatte und großes Handtuch bitte mitbringen.
Veranstaltungsleitung	Josy Schiebel Roswitha Sinner
Referenten	Oliver Berges
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
Sonntag	14.11. - 14.11. : Lindenschule Memmingen
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.
Meldeschluss	14.11.2021
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Unterallgäu - Memmingen
Ansprechpartner	Horst Koristka, horst.koristka@blsv-schwaben.de