

## ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

### RUNDUM FIT MIT BASIC-ELEMENTEN UND MÖGLICHKEITEN

<b>Veranstaltungsnummer</b>	107FB0321
<b>Start- / Enddatum</b>	23.10.2021 - 23.10.2021
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Turnhalle Affing Mühlweg 4,86444 Affing
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0321 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Fit Boxen Basic Lerne Grundtechniken kennen. Fitnessboxen verbindet Elemente aus asiatischen Kampfsportarten und Aerobic, Power – Lebensstärke spüren lernen X-CO® Ganzkörper Training Was sind X-Cos®? Für was sind sie einsetzbar? Welche Bewegungsmöglichkeiten hast du mit dem X-CO®? Step-Aerobic – Basic Variationen + Balance Übungen auf dem Step Welche Möglichkeit bietet dir z.B. der Basic Schritt. Wie kann man den Basic Schritt super cool immer wieder verändern. Lass dich über die Vielfalt Step – Aerobic Schritte überraschen und sei dabei! Zirkeltraining für jede Generation gestalten Lerne viele neue Möglichkeiten kennen, um den Zirkel zielorientiert aufzubauen und das bestmögliche aus 1000 Variationen in deiner Stunde einzubauen. Wir bauen Zirkel für die Kleinen (Kinder) optimal auch für Senioren, gut Trainierte oder gemischte Gruppen auf. Kombinationen aus Kräftigung, Ausdauer, Kraftausdauersport, Maximalkraft, Koordination, Balance, Stretching uvm. gewusst im Zirkel einsetzen Entspannung – Stretching
<b>Inhalte</b>	Fit Boxen Basic X-CO® Ganzkörper Training Step-Aerobic – Basic Variationen + Balance Übungen Zirkeltraining für jede Generation gestalten Entspannung – Stretching
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter und Interessierte
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Sonstige Informationen</b>	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr
<b>Organisatorische Hinweise</b>	Bitte mitbringen; Matte und Stepbrett. Bezüglich Corona gilt die GGG-Regel und die Tagesaktuellen Hygienevorschriften des BLSV die mit der Einladung kurz vor Lehrgangsbeginn verschickt werden.
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Thekla Riß Claudia Linke
<b>Referenten</b>	Anne Duschner Agnes Braun Sonja Riß

**Lizenzverlängerungen**

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere  
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche  
Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)  
Übungsleiter B Sport in der Prävention  
Übungsleiter B Sport für Ältere

**Samstag**

23.10. - 23.10. : Turnhalle Affing

**Informationen zur  
Verpflegung**

Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.

**Meldeschluss**

20.10.2021

**Anzahl der Plätze**

30

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben

**Ansprechpartner**

Robert Häfele, [robert.haefele@blsv-schwaben.de](mailto:robert.haefele@blsv-schwaben.de)