

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FITNESS FÜR DRINNEN UND DRAUßEN!

Veranstaltungsnummer	10711FB0221
Start- / Enddatum	24.07.2021 - 24.07.2021
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Dreifachturnhalle Dasing Schulstraße 5,86453 Dasing
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10711FB0221 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<ol style="list-style-type: none">1) Fitness im Rhythmus; lass dich mit tollen lateinamerikanischen Rhythmen verzaubern.2) Pilates, entdecke Muskeln, die du noch nie gespürt hast.3) Tiefenworkout, tiefliegende Muskulatur erfordert anderes Training als oberflächliche Muskulatur4) Um Schwindel, Kopfschmerzen oder Nackenverspannungen vorzubeugen, benötigen wir eine gute, aufrechte Haltung. In diesem Kurs werden Hals-/bzw. Brustmuskulatur mit Hilfe des Thera-Bandes gekräftigt, um im Alltag oder Sport weniger Schwierigkeiten in diesem Bereich zu haben.5) Mit südamerikanischen Rhythmen und den kleinen, mit Granulat gefüllten Brasils lassen sich große Erfolge erzielen: du verbesserst deine Ausdauer und kräftigst gleichzeitig die wichtige Tiefenmuskulatur. Es ist anstrengend, macht aber riesigen Spaß! 6) Als Abschluss stretchen wir unser fasziales Gewebe und stabilisieren es gleichzeitig. In diesem Kurs werden Elemente aus Yoga, Pilates und Faszientraining verwendet. Die Entspannung kommt dabei auch nicht zu kurz! Alle Trainingseinheiten beinhalten ausführliche Theorie verbunden mit Übungsbeispielen BLSV Aktuell. Alles Neue und Wissenswerte
Inhalte	
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

Bei Teilnehmer mit einschlägigen Krankheitssymptomen, wie Fieber und Husten, ist die Teilnahme ausgeschlossen. Der Teilnehmer muss von der Fortbildung fernbleiben. Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurden oder Kontakt zu COVID-19-Fälle hatten, dürfen frühestens nach 14 Tagen an einer Präsenzveranstaltung teilnehmen. Das Hygienekonzept für Bildungsveranstaltungen des BLSV wird zusammen mit der Einladung an die Teilnehmer verschickt. Wichtig alle Teilnehmer (auch vollständig geimpfte und genesene müssen einen bestätigten Test, der nicht zu Beginn der Veranstaltung nicht älter als 24h ist vorlegen). Vor und nach der Bildungsveranstaltung (z. B. Eingangsbereiche, WC-Anlagen, Abholung und Rückgabe von Sportgeräten etc.) gilt eine Maskenpflicht - sowohl im Indoor- und Outdoorbereich.
Genauere Einweisung in die aktuellen Hygienevorschriften dann vor Ort durch die Lehrgangsleitung.

Organisatorische Hinweise

Lehrgangszeit: 08:30 - 16:00 Uhr
Bitte mitbringen, falls vorhanden: Brasils, Theraband, Matte, Handtuch, Essen und Trinken. Sollte das Wetter mitspielen verlegen wir alles ins Freie.

Veranstaltungsleitung

Heidi Lutz
Christa Schmidt

Referenten

Yvonne Nertinger
Susanne Adomeit

Lizenzverlängerungen

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

Samstag

24.07. - 24.07. : Dreifachturnhalle Dasing

Informationen zur Verpflegung

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

Meldeschluss

21.07.2021

Anzahl der Plätze

60

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Aichach-Friedberg

Ansprechpartner

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