ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

FIT UND FRÖHLICH IN DEN HERBST

Veranstaltungsnummer	20701FB0421
Start- / Enddatum	16.10.2021 - 16.10.2021
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Hildegardis-Gymnasium Kempten Lindauer Str. 22,87439 Kempten
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20701FB0421 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Quick-Fit Mit den Eliteübungen aus dem Turn-, Bauch-Beine-Po- und Aerobic-Bereich wird man in kürzester Zeit wieder körperlich und geistig fit. Die Kühe machen Yoga - Fit für den Alpsommer Indem wir uns auf eine kreative Bewegungsreise begeben, festigen wir unser Können in verschiedenen Yogaübungen. Dieser Lehrgang enthält neue Ideen für Kinder und Senioren. Die Lachmuskeln und die Fantasie werden auch mittrainiert. Aus Alt mach Neu Neue Ideen für das Training mit Kleingeräten, die es schon seit Langem und in fast jeder Turnhalle gibt. Dadurch werden dem Bodyweight- und Fitness-Training neue Akzente verliehen und der Spaß kommt nicht zu kurz. Auch im abschließenden Dehnen und Entspannen können diese althergebrachten Kleingeräte verwendet werden.
Inhalte	Quick-Fit Kühe machen Yoga (kreative Bewegungsreise) Aus Alt mach Neu - Fitness und Kleingeräte
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr
Organisatorische Hinweise	Bitte Matte, Hallenschuhe, Sportkleidung und Schreibunterlagen mitbringen.
Veranstaltungsleitung	Eva Böglmüller
Referenten	Daniela Blanz Josy Schiebel
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	16.10. - 16.10. : Hildegardis-Gymnasium Kempten

Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.
Meldeschluss	16.10.2021
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Oberallgäu - Kempten
Ansprechpartner	Horst Koristka, horst.koristka@blsv-schwaben.de