

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

PHANTASTISCH, ELASTISCH IN DEN WINTER

Veranstaltungsnummer	10711FB0321
Start- / Enddatum	20.11.2021 - 20.11.2021
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Dreifachturnhalle Dasing Schulstraße 5,86453 Dasing
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10711FB0321 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Cardio-Workout & Athletiktraining im Intervall bereichert durch Quadrate – lass dich überraschen mit neuen Ideen. Instabile Unterlage & Theraband Stabilisation und Kräftigung auf dem Balance Pad oder der Mattenrolle mit dem Theraband. Pilates Progressive Eine fordernde Pilatesstunde – die auch schweißtreibend sein darf. Augenyoga und mehr Entspannung und Training für die Augen. Flexi-bar Ein Workout mit der Flexi-Stange das gezielt auf Rumpf, Rücken, Schultern und Arme wirkt. Step workout eine Mischung aus Step und body-workout, kleiner Choreographie und workout für deinen ganzen Körper Ernährung ich esse um zu leben und lebe nicht um zu essen! Welche Ernährung für mein Wohlfühlgewicht und für mein Wohlergehen. Alle Angebote umfassen einen Theorie- und Praxisteil.
Inhalte	Cardio-Workout Instabile Unterlage Pilates Augenyoga Flexi-bar Step-Workout Ernährung BLSV-Aktuell
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Organisatorische Hinweise

Lehrgangszeit: 09:00 - 16:00 Uhr
Bitte mitbringen, falls vorhanden: Matte, Handtuch, Felxi-bar, Theraband und Stepbrett. Bezüglich Corona gilt derzeit die GGG-Regel. Als Tests werden anerkannt der PCR Test und der POC-Schnelltest (bestätigter Schnelltest einer Teststation oder vergleichbarem) FFP2-Masken sind Pflicht. Zusätzlich möchte die Lehrgangsleitung auch von Geimpften und Genesenen einen Schnelltest (Selbsttest vor Ort) Bitte bringen Sie diesen zum Lehrgang mit.

Veranstaltungsleitung

Heidi Lutz
Linda Rieger

Referenten

Bettina Heß
Sonja Grothe

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

20.11. - 20.11. : Dreifachturnhalle Dasing

**Informationen zur
Verpflegung**

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

Meldeschluss

13.11.2021

Anzahl der Plätze

60

Veranstalter

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

Ansprechpartner

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