

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### EINZIGARTIGES KONZEPT IM GROUPLITNESSBEREICH

<b>Veranstaltungsnummer</b>	10703FB0422
<b>Start- / Enddatum</b>	15.10.2022 - 15.10.2022
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Doppeltturnhalle Mindelheim Brennerstr. 4,87719 Mindelheim
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10703FB0422 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Ein einzigartiges Konzept im Groupfitnessbereich: Ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Die Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker! Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. Kurz, knackig und intensiv, dadurch und durch die Abwechslung und Vielfältigkeit der einzelnen Übungen verfliegt die Trainingszeit im Nu! (zit: "Euro Education")
<b>Inhalte</b>	Intensives Intervall Training Kombination von Ausdauer und Muskeltraining
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter und Interessierte
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Sonstige Informationen</b>	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
<b>Dokumente</b>	PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Annemie Meixner
<b>Referenten</b>	Yvonne Nertinger
<b>Lizenzverlängerungen</b>	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
<b>Samstag</b>	15.10. - 15.10. : Doppeltturnhalle Mindelheim
<b>Informationen zur Verpflegung</b>	Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.
<b>Meldeschluss</b>	08.10.2022
<b>Anzahl der Plätze</b>	30
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Unterallgäu - Memmingen

**Ansprechpartner**

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