

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### INTERVALL TRAINING MIT HERZ

<b>Veranstaltungsnummer</b>	207FB0122
<b>Start- / Enddatum</b>	12.03.2022 - 12.03.2022
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Turnverein Willmatshofen Itzlishofer Str. 7, 86850 Fischach-Willmatshofen
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 207FB0122 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Intervall Training, Training mit verschiedenen Sportgeräten (z.B. Rubberband, Ball, Luftballon, Handtuch, ...) oder Training mit dem Eigenkörpergewicht - bei dieser Fortbildung bekommst du viele neue Ideen für den Aufbau und den Inhalt deiner Trainingseinheiten mit abwechslungsreichen Möglichkeiten des Trainings der Muskelkraftausdauer, auch in Kombination mit moderatem Training der Herz-Kreislauf-Ausdauer.
<b>Inhalte</b>	Intervall Training mit und ohne Kleingeräte für Muskelkraftausdauer und Herz-Kreislauf-Ausdauer
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter(innen) und Interessierte
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Organisatorische Hinweise</b>	Lehrgangszeiten: 09:00 - 15:30 Uhr Bitte Gymnastikmatte und großes Handtuch mitbringen
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Claudia Linke
<b>Referenten</b>	Martina Braun
<b>Lizenzverlängerungen</b>	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
<b>Samstag</b>	12.03. - 12.03. : Turnverein Willmatshofen
<b>Informationen zur Verpflegung</b>	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.
<b>Meldeschluss</b>	16.02.2022
<b>Anzahl der Plätze</b>	30
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportbezirk Schwaben
<b>Ansprechpartner</b>	Horst Koristka, <a href="mailto:horst.koristka@blsv-schwaben.de">horst.koristka@blsv-schwaben.de</a>