

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### KRAFT UND AUSDAUER RICHTIG KOMBINIEREN

<b>Veranstaltungsnummer</b>	207FB0622
<b>Start- / Enddatum</b>	08.10.2022 - 08.10.2022
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Therapiezentrum Burgau Kapuzinerstr. 34,89331 Burgau
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 207FB0622 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	<p><b>Aerobic trifft Kraft</b> In diesem Workshop werden allgemein alle fünf motorischen Grundeigenschaften, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit trainiert. Der Spaß an Bewegung und die Steigerung der eigenen Fitness mit Musik und Functional-Elementen stehen im Vordergrund.</p> <p><b>Kraft und Ausdauer trifft Step</b> Einfache, schöne Step-Schritte, klarer Aufbau und Spaß beim Trainieren.</p> <p><b>Bodyweight Training</b> Kraft und Ausdauer Training im Wechsel für den ganzen Körper mit dem eigenen Körpergewicht.</p> <p><b>Rücken Pilates</b> Mobilisierung, Stärkung und Dehnung des gesamten Rückens ohne Geräte.</p>
<b>Inhalte</b>	Aerobic trifft Kraft Kraft und Ausdauer trifft Step Bodyweight Training Rücken Pilates
<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 Matte und Step mitbringen!
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Claudia Linke Inge Häuslmeier
<b>Referenten</b>	Ivonne Varga Susanne Häring

**Lizenzverlängerungen**

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)

**Burgau**

08.10. - 08.10. : Therapiezentrum Burgau

**Informationen zur  
Verpflegung**

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

**Meldeschluss**

21.09.2022

**Anzahl der Plätze**

30

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportbezirk Schwaben

**Ansprechpartner**

Horst Koristka, [horst.koristka@blsv-schwaben.de](mailto:horst.koristka@blsv-schwaben.de)