

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

OUTDOOR-INDOOR-INTERVALL-FITNESS

| | |
|--------------------------------------|--|
| Veranstaltungsnummer | 107FB0522 |
| Start- / Enddatum | 22.10.2022 - 22.10.2022 |
| Dauer | 8 UE |
| Veranstaltungsort | Aschbergschule Holzheim-Weisingen Schulstr. 25,89438 Holzheim OT Weisingen |
| Anmeldung | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0522 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de |
| Beschreibung | <p>Eine praxisorientierte Fortbildung mit verschiedenen Formen des Intervalltrainings für großartige, energiegeladene und spaßbringende Trainingseinheiten im Freien und in der Halle.</p> <p>Dieses Training bietet die Möglichkeit, mit begrenztem Zeitaufwand dem Herz-Kreislaufsystem und der Muskulatur die nötigen Reize zu setzen, um beides zu stärken.</p> <p>Viele bunte Ideen für ein effektives Training nach der Intervallmethode auf dem Sportplatz, dass man auch problemlos für die Sporthalle umsetzen kann. Bei schlechtem Wetter findet die Fortbildung nur in der Halle statt.</p> |
| Inhalte | Outdoor-Indoor-Intervall-Training |
| Zielgruppe | Übungsleiter und Interessierte |
| Teilnahmevoraussetzungen | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein |
| Sonstige Informationen | Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr Bitte nicht vergessen: Matte, Hallen-Turnschuhe, gutes Outdoor-Schuhwerk und richtige Outdoor-Kleidung für jedes Wetter. |
| Dokumente | PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf |
| Veranstaltungsleitung | Alexander Kling |
| Referenten | Martina Braun |
| 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 |
| Samstag | 22.10. - 22.10. : Aschbergschule Holzheim-Weisingen |
| Informationen zur Verpflegung | Verpflegung wird vor Ort angeboten. |
| Meldeschluss | 19.10.2022 |
| Anzahl der Plätze | 25 |
| Veranstalter | Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben |

Ansprechpartner

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