ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

BODY MIND

Veranstaltungsnummer	10702FB0222
Start- / Enddatum	08.10.2022 - 08.10.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Jakob-Brucker-Gymnasium (Neue Sporthalle) Tänzelfestweg 3,87600 Kaufbeuren
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10702FB0222 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Body Mind - unser gemeinsamer Trainingstag besteht aus tollen interessanten Übungseinheiten, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Kraftvolles HIIT-Training trifft auf Yoga Flow, Pilates stärkt die Körpermitte, Yoga Flows stretchen und kräftigen gleichermaßen. Verschiedene Entspannungstechniken zeigen uns den Weg zum wunderbaren Ausgleich im hektischen Alltag.
Inhalte	HIIT-Training Yoga Flow Pilates Entspannungstechniken
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Neben bequemer, wärmender Sportkleidung und Hallenschuhen bitte Gymnastikmatte, Handtuch, (Yoga)-Kissen, Decke mitbringen. Wegbeschreibung: Von der Neugablonzer Str. in den Bleicherweg einbiegend kommt man direkt zum Parkplatz an der Sporthalle, alternativ Parkhaus am Kunsthaus, Neugablonzer Str. 3 anfahren.
Veranstaltungsleitung	Sonja Zimmermann Dieter Zimmermann
Referenten	Yvonne Nertinger
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	08.10. - 08.10. : Jakob-Brucker-Gymnasium (Neue Sporthalle)
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung und Getränke ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	03.10.2022
Anzahl der Plätze	30

Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Ostallgäu
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de