ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

EIN BEWEGTER TAG

Veranstaltungsnummer	10709FB0222
Start- / Enddatum	16.10.2022 - 16.10.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Grundschule Oberndorf Rainer Str. 7,86698 Oberndorf
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10709FB0222 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Tanzworkout: Das lateinamerikanisch inspirierte Fitness- und Tanzworkout, welches aus der Groupfitnesswelt nicht mehr wegzudenken ist. HY-HIIT Yoga Flow ist funktionelles Training ganz neu gedacht und mit Yoga kombiniert. In die Soul Flow Einheit packen wir alles, was dem Körper, dem Geist und der Seele gut tut. Yoga- und Pilatesübungen für eine starke Körpermitte und einen gekräftigten und gedehnten Körper Theorie zum Tehe Wirbelsäule und unsere seelische Gesundheit und ganz viel Praxis soll diesen Lehrgang unterhaltsam und informativ zugleich werden lassen. Zum Abschluss dieses intensiven Tages bringen wir den Geist mit unterschiedlichsten Entspannungstechniken zur Ruhe und gönnen uns ein wenig Erholung.
Inhalte	Tanzworkout HIIT Yoga Soul Flow Wirbelsäule und unsere Seele Entspannungstechniken
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:15 Uhr Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch, Sportschuhe, und Decke (Yogakissen).
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf
Veranstaltungsleitung	Evi Kühling
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
Sonntag	16.10. - 16.10. : Grundschule Oberndorf
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung und Getränke ist selbst zu sorgen.

Meldeschluss	07.10.2022
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Donau-Ries
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de