

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### CROSS-TRAINING (SAMSTAG UND SONNTAG)

<b>Veranstaltungsnummer</b>	20703FB0622
<b>Start- / Enddatum</b>	15.10.2022 - 16.10.2022
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Turnhalle an der Lindenschule Maserstr. 2,87700 Memmingen
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20703FB0622 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	<p>Das Workout mit funktionellen Ganzkörperübungen in sehr hoher Intensität hat sich gegen lange und unerschwingliche Trainingsmethoden durchgesetzt. Lernen auch Sie, wie man diese Trainingsmethode richtig praktiziert.</p> <p>Der Fokus bei dieser Art von Workout liegt auf dem Training der funktionellen Kraft, der Schnellkraft und des Cores; aber auch bei der Ausdauer-Leistungsfähigkeit und der Willenskraft kann man deutliche Verbesserungen erkennen. Dabei legen wir großen Wert auf eine qualitativ hochwertige und saubere Bewegungsausführung, um die Verletzungsgefahr durch die hohe Intensität zu minimieren.</p>
<b>Inhalte</b>	<p>Workout mit funktionellen Ganzkörperübungen mit sehr hoher Intensität.</p> <p>Training der funktionellen Kraft, der Schnellkraft und des Cores.</p>
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter:innen und Interessierte am Sport
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Organisatorische Hinweise</b>	Lehrgangszeiten: Sa: 09:00 bis 16:00 Uhr So: 09:00 bis 15:15 Uhr
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Josy Schiebel
<b>Referenten</b>	Oliver Berges
<b>Lizenzverlängerungen</b>	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
<b>Samstag</b>	15.10. - 15.10. : Turnhalle an der Lindenschule
<b>Sonntag</b>	16.10. - 16.10. : Turnhalle an der Lindenschule
<b>Informationen zur Verpflegung</b>	Für Verpflegung ist gesorgt. Getränke können vor Ort erworben werden.
<b>Meldeschluss</b>	15.10.2022
<b>Anzahl der Plätze</b>	30

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Unterallgäu -  
Memmingen

**Ansprechpartner**

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