

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

TRAININGSVIELFALT FÜR DAS TÄGLICHE LEBEN

Veranstaltungsnummer	107FB1022
Start- / Enddatum	22.10.2022 - 22.10.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle Affing Mühlweg 4,86444 Affing
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB1022 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>Training im Bereich Ausdauer, Muskelkraft, Motivation, Koordination, fließenden Körperübungen, Yoga und Entspannung.</p> <p>Step-Aerobic Basic (kann jede und jeder mitmachen) Ausdauertraining ist der Schlüssel zu Fitness und Gesundheit. Mit regelmäßigem Training lässt sich die Leistungsfähigkeit steigern und dem Körper nachhaltig etwas Gutes tun.</p> <p>X-Co® Training - Ein Workout, das den Körper strafft, formt und die innersten Muskelschichten beansprucht und trainiert.</p> <p>Tipps zur Motivation im Sport - Motivation ist unser Motor, um konkrete Ziele zu erreichen – egal, ob es darum geht, die Gesundheit zu fördern oder den Körper zu stärken und zu formen. Wer sein Fitnesslevel halten oder verbessern will, braucht vor allem eines: Möglichkeiten zur Selbstmotivation!</p> <p>Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse aktiviert.</p> <p>Hatha Yoga – Körperreise – Entspannung - Yoga ist ein bewährtes Übungssystem für Körper, Geist und Seele. In dieser Stunde liegt der Fokus auf Entspannungsübungen in Verbindung mit bewusster Atmung. Fließende Körperübungen für den ganzen Körper können in allen sportlichen Bereichen für Dehnung, Flexibilität und Ausgeglichenheit dienen.</p>
Inhalte	Step-Aerobic Basic X-Co® Training Tipps zur Motivation im Sport Pilates Hatha Yoga – Körperreise - Entspannung
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr Bitte Matte, Step und warme Decke mitbringen. Bezüglich Corona empfehlen wir den Mindestabstand von 1,5m und eine Mund/Nasenbedeckung.
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf
Veranstaltungsleitung	Inge Häuslmeier

Referenten	Thekla Riß Agnes Leinfelder Agnes Braun Anne Duschner
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. : Turnhalle Affing
Informationen zur Verpflegung	Obst - Joghurt, Kaffee und Kuchen werden angeboten. Sonstige Getränke und Verpflegung bitte selbst mitbringen.
Meldeschluss	12.10.2022
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de