ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

GANZKÖRPERTRAINING MIT STEP, AKROBATIK UND JONGLAGE

Veranstaltungsnummer	207FB1022
Start- / Enddatum	05.11.2022 - 05.11.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TV Mering Tratteilstr. 42,86415 Mering
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 207FB1022 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Block1: Akrobatik und Jonglage Grundlagen der Akrobatik - Es werden schrittweise einfache partner- sowie gruppenakrobatische Figuren erarbeitet und aufgezeigt, wie diese verknüpft werden. Akrobatik schult die Koordination, Körpergefühl, Geleichgewicht, Kraft sowie das Vertrauen in sich selbst und andere. Einstieg in die Jonglage - Vermittlung der Grundlagen der Jonglage und kennenlernen der Jongliergeräte: Bälle, Tücher und Keulen. Wir klären, was sich hinter der Kaskade verbirgt, wie diese eingeübt werden kann. Block 2: Rund um das Step Step Aerobic für Einsteiger sowie Fortgeschrittene Ganzkörpertraining perfektes Bodyshaping. Easy Step - leichte nachvollziehbare Choreografien mit effektivem workout mit Zuhilfenahme vom Step (keine Choreografie Stunde).
Inhalte	Akrobatik Jonglage Step Aerobic Easy Step
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und wenn möglich Stepbrett.
Veranstaltungsleitung	Inge Häuslmeier
Referenten	Miriam Berschneider Sonja Grothe
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	05.11. - 05.11. : TV Mering

Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung und Getränke ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	05.11.2022
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportbezirk Schwaben
Ansprechpartner	Horst Koristka, horst.koristka@blsv-schwaben.de