

ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

HULA-HOOP – KLEINGERÄTE AUFGEPEPPT

Veranstaltungsnummer	10711FB0122
Start- / Enddatum	15.10.2022 - 15.10.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Dreifachturnhalle Dasing Schulstraße 5,86453 Dasing
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10711FB0122 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>1) Hula Hoop - ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining Der Hula Hoop Reifen ist ein wahrer Alleskönner! Er verbessert die Körperwahrnehmung, stärkt die gesamte Coremuskulatur, trägt durch propriozeptives Training nachhaltig zur Rumpfstabilität und damit zu einer aufrechten Körperhaltung bei. Dieser Lehrgang vermittelt die Grundtechnik „Hullern“, zahlreiche Kräftigungsübungen mit dem Reifen, einige kreative off-body Tricks und zeigt Möglichkeiten, wie Hula Hoop als Live- oder Onlinekurs vielfältig umgesetzt werden kann.</p> <p>2) Kleingeräte „aufgepeppt“ Ganz gleich ob Ball, Seil, Stab oder Hantel (uvm.). Kleingeräte stehen in nahezu jedem Verein/Kursraum zur Verfügung, motivieren und lassen sich vielseitig einsetzen. Übungen für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und vor allem Koordination, werden durch ihren Einsatz erleichtert, erschwert oder überhaupt erst ermöglicht. Hol dir neue Ideen für Warm up, Stretching und Workouts.</p> <p>Alle Trainingseinheiten beinhalten ausführliche Theorie verbunden mit Übungsbeispielen. BLSV Aktuell. Alles Neue und Wissenswerte</p>
Inhalte	Alles rund um Hula Hoop Kleingeräte in allen Variationen
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte mitbringen falls vorhanden: Gymnastikball, Stab, Theraband, Matte, Handtuch.
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf
Veranstaltungsleitung	Heidi Lutz Linda Rieger
Referenten	Claudia Schreiter Iris von Malm

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

15.10. - 15.10. : Dreifachturnhalle Dasing

**Informationen zur
Verpflegung**

Für Verpflegung und Getränke ist selbst zu sorgen.

Meldeschluss

14.10.2022

Anzahl der Plätze

60

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Aichach-Friedberg

Ansprechpartner

Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de