

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FITNESSCOCKTAIL

Veranstaltungsnummer	10709FB0123
Start- / Enddatum	18.03.2023 - 18.03.2023
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle Kaisheim Schulstraße 12,86687 Kaisheim
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10709FB0123 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>Noppenkissen (mit Luft gefüllt): intensive Trainingsmethode zur Haltungsverbesserung, Körperstabilisation, Balance sowie Training für die Gelenk- und WS-Muskulatur</p> <p>Flex Tube (neues Trainingsgerät): Gesamtkörpertraining für Kraftausdauer</p> <p>Core Circuit: Körperstabilisation mit Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter-, und Armmuskulatur</p> <p>Water-Stick: Die sanfte, aber intensive Trainingsmethode zur Sensomotorik, Körperstabilisation, Haltungsverbesserung und zum gezielten und effektiven Muskelaufbau.</p> <p>Hula hoop: Spaß und mit motorischen sowie koordinativen Fähigkeiten - den etwas größeren Hula hoop (leicht zu erlernen) aus Schwingen und Workout in der Fitness neu erleben.</p> <p>Stretching Theorie und Praxis: Aktives Dehnen, die intensive Form des Dehnens. Vorbeugung für ein beschwerdefreies Bewegen sowie das Steigern von Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.</p>
Inhalte	Noppenkissen Flex Tube Core Circuit Water-Stick Hula hoop
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:15 Uhr Bitte Mitbringen: Gymnastikmatte.
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf
Veranstaltungsleitung	Evi Kühling
Referenten	Gerhard Ellinger
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	18.03. - 18.03. : Turnhalle Kaisheim
Informationen zur Verpflegung	Für Getränke und Verpflegung ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	11.03.2023
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Donau-Ries
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de