

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

SPORTARTÜBERGREIFENDES TRAININGSANGEBOT ALS BASIS FÜR MEHR LEISTUNG

Veranstaltungsnummer	10710FB0323
Start- / Enddatum	09.09.2023 - 09.09.2023
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Sporthalle Heimenkirch Lindauer Str. 20,88178 Heimenkirch
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10710FB0323 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Durch die Förderung aller Motorische Fähigkeiten können wir durch kleine Nuancen verschiedenste Sportarten und Leistungsstärken in ein Konzept passen. Koordination brauchen Senioren genauso, wie auch Sportler verschiedenster Ausrichtung, genauso wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit. So werden in diesem Lehrgang Aspekte der Neuroathletik, der Spiraldynamik, Core-Training, Pilates, Life Kinetik, Wirbelsäulengymnastik, HIIT und vieles mehr so kombiniert, dass der Einsatz für den Gesundheitssport ebenso möglich ist, wie für beispielsweise für Ballsportarten oder jeder anderen Sportart. Nur aus einer guten Basis heraus lassen sich Gesundheit fördern und Leistung steigern.
Inhalte	Förderung motorischer Fähigkeiten Koordination für jedes Alter Gesundheitssport nach verschiedenen Methoden (z. B. Core-Training, Pilates, Life Kinetik, Wirbelsäulengymnastik)
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 08:30 - 16:30 Uhr Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte und Schreibzeug.
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf
Veranstaltungsleitung	
Referenten	Werner Fehr Heike Kirschnek
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	09.09. - 09.09. : Sporthalle Heimenkirch
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

Meldeschluss	02.09.2023
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Lindau
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de