

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### FUNCTIONAL HULA HOOP PILATES UND ENTSPANNUNG

<b>Veranstaltungsnummer</b>	20702FB0223
<b>Start- / Enddatum</b>	17.06.2023 - 17.06.2023
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Jakob-Brucker-Gymnasium (Neue Sporthalle) Tänzelfestweg 3,87600 Kaufbeuren
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20702FB0223 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen – das ist Funktional Training. Spaß mit Hula-Hoop. Es bietet eine gute Ergänzung zum regulären Ausdauer- und Krafttraining. Weiter geht es mit dem Pilatetraining - ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Entspannung und Körperbewusstsein runden den Tag ab.
<b>Inhalte</b>	Functional Training mit dem eigenen Körpergewicht Kräftigungs- /Geschicklichkeitsübungen mit dem speziellen Hula-Hoop-Fitnessreifen Pilatetraining Körperbewusstsein und Entspannung
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter und Interessierte
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Sonstige Informationen</b>	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr Wenn vorhanden, Gymnastikmatte, Redondo-Ball, spezieller Fitness-Hula-Hoop und (Holz)-Stab bitte mitbringen.
<b>Dokumente</b>	Psg_Selbstverpflichtung_12.11.2021.UEA.pdf
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Sonja Zimmermann
<b>Referenten</b>	Sandra Keppner Corinna Schneider
<b>Lizenzverlängerungen</b>	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
<b>Samstag</b>	17.06. - 17.06. : Jakob-Brucker-Gymnasium (Neue Sporthalle)
<b>Informationen zur Verpflegung</b>	Für Getränke und Verpflegung ist selbst zu sorgen.
<b>Meldeschluss</b>	17.06.2023
<b>Anzahl der Plätze</b>	30
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Ostallgäu

**Ansprechpartner**

Robert Häfele, [robert.haefele@blsv-schwaben.de](mailto:robert.haefele@blsv-schwaben.de)