

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

RECOVERY WORKOUT - TRAINING ZWISCHEN DEM TRAINING

Veranstaltungsnummer	101FB0222
Start- / Enddatum	22.01.2022 - 22.01.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	KNS Move Am Moosfeld 3,81829 München-Riem
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB0222 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<h3>RECOVERY WORKOUT - TRAINING ZWISCHEN DEM TRAINING</h3> <p>Recovery Workout oder Active Recovery fordert den Körper und ist gleichzeitig schonend. Neben Yoga, Faszien-gymnastik, Stretching und sanftem Ausdauertraining kann auch isoliert ein schwacher Muskel während der Erholungsphase trainiert werden. Besonders wichtig ist auf die eigenen Körpersignale zu hören, denn ein Recovery Workout ist kein Haupt-Workout!</p>
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung über 8 UE. Um Ihre Lizenz verlängern zu können, benötigen Sie weitere 8 UE.
Organisatorische Hinweise	Veranstaltungszeiten: Samstag: 09:00-16:00 Uhr Bitte mitbringen: - Gymnastikmatte - Wechselkleidung - Handtuch - Schreibutensilien - Verpflegung (Essen und Getränke)
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_12.11.2021.UEA_01.pdf Recovery_Workout_Faszientraining_Meditation.pdf BLSV_Recovery_Workout_Training_zwischendem_Training-komprimiert.pdf
Veranstaltungsleitung	Lara Maurermeier
Referenten	Claudia Schreiter

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Recovery Workout

22.01. - 22.01. :

Meldeschluss

16.01.2022

Anzahl der Plätze

20

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de