

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

GANZKÖRPERTRAINING MIT UND OHNE GERÄT

Veranstaltungsnummer	101FB1222
Start- / Enddatum	26.03.2022 - 26.03.2022
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 101FB1222 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<h3>GANZKÖRPERTRAINING MIT UND OHNE GERÄT</h3> <p>Ein funktionelles Ganzkörpertraining der besonderen Art. Egal ob Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und v.a. Koordination. Hier bleibt nichts auf der Strecke! Vorgestellt werden Einzelübungen zur Steigerung der körperlichen Fitness und Beispiele, wie man mehrere konditionelle Fähigkeiten kombinieren kann. Immer adäquat angepasst auf deine Teilnehmenden von Anfängern bis hin zu Trainierten.</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 - Handtuch - Verpflegung (Essen und Getränke) - Schreibzeug
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_2022_beschreibbar.pdf Ganzko__rpertraining.pdf Ganzko__rperworkout_BLSV_26.03.2022_pdf.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
Ganzkörpertraining	26.03. - 26.03. :
Meldeschluss	11.03.2022

Anzahl der Plätze

20

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de