

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

TRAIN YOUR BODY - GANZKÖRPERTRAINING MIT VERSCHIEDENEN ELEMENTEN UND HILFSMITTELN

Veranstaltungsnummer	101FB1322
Start- / Enddatum	26.03.2022 - 27.03.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle Aising/Pang Aisinger Str. 76,83026 Rosenheim
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB1322 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

TRAIN YOUR BODY - GANZKÖRPERTRAINING MIT VERSCHIEDENEN ELEMENTEN UND HILFSMITTELN

Der Kurs beinhaltet ein gemischtes Ganzkörpertraining mit verschiedenen Elementen aus Fitness, Kampfsport und Tanz. Mit und ohne Hilfsmittel werden die motorischen Grundeigenschaften wie Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer trainiert. Der Kurs soll Freude an der Bewegung vermitteln und gleichzeitig die Fähigkeit, diese an alle Teilnehmenden weiterzugeben. Es kommen Kleingeräte wie Redondo Bälle, Rubber Bänder, Tubes und Togu Brasil zum Einsatz. Diese Fortbildung bietet ein abwechslungsreiches, Freude bringendes, rhythmisches Ganzkörpertraining.

Inhalte

Training der Tiefenmuskulatur und der koordinativen Fähigkeiten mit Elementen aus dem Tanz
Elemente aus dem Kampfsport
Übungen für Kraftausdauer und Beweglichkeit

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

Originallizenzen können vor Ort abgegeben werden.
Diese Fortbildung kann nicht als Teilanerkennung verwendet werden.
Beide Tage müssen besucht werden.

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:

Sa: 09:00-17:30 Uhr

So: 09:00-13:30 Uhr

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- Verpflegung (Essen und Getränke)
- Schreibmaterialien
- eigene Togu Brasil wenn vorhanden
- Tube (Gummiband mit Griffe bzw. Theraband)
- Redondo Ball wenn vorhanden

Dokumente

PsG_Selbstverpflichtung_2022_beschreibbar.pdf

Veranstaltungsleitung

Iris Brauer

Referenten

Gudrun Lutzenberger-Mayr

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. - 27.03. :

Meldeschluss

11.03.2022

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de