

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

ZIRKELTRAINING UND INTERVALLE

Veranstaltungsnummer	10106FB0122
Start- / Enddatum	01.10.2022 - 01.10.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle SV Truchtlaching Samermoosweg 12,83376 Truchtlaching
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10106FB0122 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<h3>ZIRKELTRAINING UND INTERVALLE</h3> <p>Zirkeltraining eignet sich ideal für das Training der Sensomotorik, Kraft und Ausdauer sowie für das Gleichgewicht. Umsetzbar ist ein solches Training mit wenigen Geräten, Trendgeräten und allem, was in der Halle verfügbar ist.</p> <p>Das Intervalltraining kommt sowohl mit als auch ohne Geräte aus, bzw. können auch mehrere Geräte verwendet werden.</p> <p>In der Praxis üben wir verschiedene Zirkel und Intervalle und gehen natürlich auch auf die Theorie ein.</p> <p>Das Intervalltraining geht 20 Sekunden und es gibt 10 Sekunden Pause. Die Übungen werden 8x wiederholt. Dann folgt die nächste Übung. Es gibt aber auch Intervalle mit Entspannungseinheiten, diese sind z.B. für ältere Personen oder auch Kinder geeignet.</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 Der Eingang zur Halle befindet sich auf der Rückseite des Gebäudes. Bitte mitbringen: - Gymnastikmatte - Wechselkleidung - Handtuch - Schreibutensilien - Verpflegung (Essen und Getränke)
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_2022_beschreibbar.pdf 2022-10-01_Zirkeltraining__8UE_.pdf
Veranstaltungsleitung	Maria Baptistella
Referenten	Hannah Köhl

Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Zirkeltraining und Intervalle	01.10. - 01.10. :
Meldeschluss	20.09.2022
Anzahl der Plätze	20
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Traunstein
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de