

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

WORKOUT IDEEN (HIIT, FUNCTIONAL & MORE) & BALANCE SWING AUF DEM MINI TRAMPOLIN

Veranstaltungsnummer	101FB2722
Start- / Enddatum	02.07.2022 - 03.07.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Jahnhalle Freising Fischergasse 23,85354 Freising
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB2722 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	WORKOUT IDEEN (HIIT, FUNCTIONAL & MORE) & BALANCE SWING AUF DEM MINI TRAMPOLIN Samstag: Am Samstag zeigt Euch unsere Referentin Claudia Hochberg (www.hc-fitcoach.de), wie Ihr verschiedene Workout Formate wie Functional, HITT oder Workout Flows einfach in eure Kurse integrieren könnt und damit ein abwechslungsreiches und explosives Training schafft. Neben einer kurzen Theorie steht bei diesem Workshop die Praxis an erster Stelle, bei der Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit trainiert werden. Darüber hinaus bekommt ihr an diesem Tag viele Warm-up Ideen. Sonntag: Yvonne Hyna (www.balance-swing.de) entwickelte vor mehr als 10 Jahren das erfolgreiche Training „Balance Swing“ auf dem Mini Trampolin, welches in seinen Trainingsphasen den 5 Elementen folgt. Das effektive Trainingsprogramm ist besonders gelenk- und wirbelsäulenschonend. Es bringt Ausgleich für Körper, Geist und Seele und beugt Osteoporose vor. Der hohe Antiagingeffekt ist ein zusätzlicher Pluspunkt. Jeder kann mitmachen, denn es bringt enorm viel Spaß. In dem Training wechseln sich Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Balance und Haltung mit Mobilisations- und Kräftigungsübungen für die äußere und tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur ab.
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Die Originallizenz kann vor Ort abgegeben werden. Diese Fortbildung kann nicht als Teilanerkennung verwendet werden. Beide Tage müssen besucht werden.

Organisatorische Hinweise

Kurstermine:

Sa: 09:00-16:30 Uhr Workout Ideen (HIIT, Functional & More)

So: 09:00-14:15 Uhr Balance-Swing auf dem Mini-Trampolin

Bitte mitbringen:

- festes Schuhwerk
- Handtuch
- Schreibutensilien
- warme Kleidung für Entspannungsteil
- Verpflegung (Essen und Getränke)

Hinweis für Teilnehmende, die mit dem PKW anreisen: Mit dem PKW können Sie die öffentlichen Parkplätze und Parkhäuser rund um die Freisinger Innenstadt benutzen. Ein paar Parkplätze gibt es in der Fischergasse hinter dem Woolworth Kaufhaus bei Hausnummer 11 und am P+R Parkplatz am Bahnhof Luitpoldstraße. Auf dem Vereinsgelände gibt es keine Parkmöglichkeit für Sie.

Dokumente

PsG_Selbstverpflichtung_2022_beschreibbar.pdf

Veranstaltungsleitung

Referenten

Magdalena Schneider
Yvonne Hyna
Claudia Hochberg

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

Workout Ideen

02.07. - 02.07. :

Balance Swing

03.07. - 03.07. :

Meldeschluss

10.06.2022

Anzahl der Plätze

15

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de