

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

GANZHEITLICHE FITNESS VON A BIS Z: VON DER ERNÄHRUNG BIS ZUM TRAININGSGERÄT

Veranstaltungsnummer	101FB4122
Start- / Enddatum	03.12.2022 - 04.12.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Sir-William-Herschel-Mittelschule Herschelstraße 26,85057 Ingolstadt
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB4122 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p style="text-align: center;">GANZHEITLICHE FITNESS VON A BIS Z: VON DER ERNÄHRUNG BIS ZUM TRAININGSGERÄT</p> <p>Bewegung und Ernährung. Beides gehört zusammen, ja muss sein: Aber wie und was ist nun richtig? Gerade im Internet kursieren die "besten" und "effektivsten" Tipps. Dieser Lehrgang räumt auf mit Mythen und kurzweiligen Trends. Dieser Lehrgang zeigt auf, was zu einer umfangreichen Fitness gehört und wie einfach eine gesunde Ernährung sein kann. Interessante und ebenso anspruchsvolle Fitness-Stunden mit Groß- und Kleingeräten liefern für alle Altersgruppen eine passende Übungseinheit. Das 1 x 1 der optimalen Sportler-Ernährung mit Hilfe von bewährten Rezepten rundet den Lehrgang ab.</p>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Mythen und kurzweiligen Trends- Tipps für eine anspruchsvolle Fitness-Stunden- das 1 x 1 der optimalen Sportler-Ernährung
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Die Originallizenz kann vor Ort abgegeben werden. Diese Fortbildung kann nicht als Teilerkennung 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)
- Schreibzeug
- Handtuch
- Wechselkleidung
- warme Sportkleidung

Dokumente

PsG_Selbstverpflichtung_2022_beschreibbar.pdf

Veranstaltungsleitung

Klaus Meier

Referenten

Christian Koch

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

Ganzheitliche Fitness

03.12. - 04.12. :

Meldeschluss

20.11.2022

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de