

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

GANZKÖRPERTRAINING - FUNCTIONAL

Veranstaltungsnummer	101FB1622
Start- / Enddatum	02.04.2022 - 02.04.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Sportverein Eitensheim e.V. Pestalozzistr. 3,85117 Eitensheim
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB1622 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	GANZKÖRPERTRAINING - FUNCTIONAL
Inhalte	Durch funktionelles Training für den Alltag fit zu werden, sollte das Ziel jeder Stunde sein. Welche Übungen dies beinhaltet und wie ihr euren Teilnehmenden den Alltagsbezug bewusst machen könnt, wird bei diesem Workshop gezeigt. Dabei wird das Rad nicht neu erfunden, aber bekannte Übungen kreativ aufgepeppt. Mit einer Mischung aus Schwung- und Kraftelementen soll auf möglichst viele verschiedene Arten und Weisen der Körper neuen Herausforderungen ausgesetzt werden. Ziel sollte sein, dass jede Übung möglichst Beweglichkeit und Kraft miteinander verbindet und dadurch ganzheitlich trainiert wird.
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Veranstaltungszeiten: Sa: 09:00-16:00 Uhr Bitte mitbringen: - eigene Matte - Handtuch - Schreibzeug - warme Kleidung - Verpflegung (Essen und Getränke) Hinweis zur Anreise: Der Zugang zur Halle erfolgt über die Pestalozzistraße/Glastür. Parkmöglichkeiten sind dort und auch in der Schulstraße vorhanden.
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_2022_beschreibbar_02.pdf 2022-04-02_Ganzkoerpertraining_Skript.pdf
Veranstaltungsleitung	Birgit Vorig
Referenten	Hannah Köhl

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Ganzkörpertraining

02.04. - 02.04. :

Meldeschluss

20.03.2022

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de