

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

PILATES MIT UND OHNE GERÄTE

Veranstaltungsnummer	101FB2221
Start- / Enddatum	24.07.2021 - 25.07.2021
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Berufsschulturnhalle Miesbach Am Windfeld,83714 Miesbach
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB2221 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<h3>PILATES MIT UND OHNE GERÄTE</h3> <p>Pilatesstraining kann sowohl mit, als auch ohne Geräte immer wieder variiert und umgesetzt werden. Ein Pilates-Flow für leicht und sehr Fortgeschrittene kommt mit und ohne Geräte aus. Durch verschiedene Geräte macht das Training noch mehr Spaß und nicht immer braucht man dazu Trendgeräte.</p>
Inhalte	<p>In der Theorie werden die Pilatesprinzipien wiederholt und verschiedene Trainingsformen besprochen. In der Praxis setzen wir eine Pilates-Flow für leicht und gut Fortgeschrittene Teilnehmer um. Wir üben ein Pilates-Intervall und setzen Übungen mit einfachen sowie mit Trendgeräten um.</p>
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 bringen Sie mit: Gymnastikmatte, Handtuch, Verpflegung, und Schreibzeug
Veranstaltungsleitung	Sabine Kirchmair
Referenten	Claudia Hölzl
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention

Pilates mit und ohne Geräte	24.07. - 25.07. :
Meldeschluss	11.07.2021
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de