# ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

## SOMMERFITNESS

| | |
|---|---|
| **Veranstaltungsnummer** | 103FB0421 |
| **Start- / Enddatum** | 19.06.2021 - 20.06.2021 |
| **Dauer** | 15 UE |
| **Veranstaltungsort** | Mittelschule Wörth a. d. Donau<br>Schulstraße 1,93086 Wörth a. d. Donau |
| **Anmeldung** | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0421 in das Suchfeld ein:<br>https://www.blsv-qualinet.de |
| **Beschreibung** | Sport in der Natur liegt im Trend. Im schönen Perlbachtal unter Einbeziehung der Sportanlagen des TSV Wörth erwartet die Teilnehmer ein abwechslungsreiches Outdoor-Fitnessprogramm. Die Referenten geben Tipps und Anregungen, was man an heißen Tagen beim Training mit Gruppen berücksichtigen sollte. Bei schlechtem Wetter steht eine Sporthalle zur Verfügung. |
| **Inhalte** | - Möglichkeiten für ein funktionelles Outdoor-Training<br>- Powerintervalltraining<br>- Zirkeltraining mit und ohne Geräte<br>- Körperwahrnehmung und Entspannung<br>- Lauf-ABC, richtiges Laufen als Grundlage für Fitness<br>- Das Sportabzeichen – die Fitnessmedaille für Jedermann<br>- "Spielerische Fitness macht Spaß" |
| **Teilnahmevoraussetzungen** | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein |
| **Veranstaltungsleitung** | Ralf Bernowsky |
| **Referenten** | Sylvia Krieg<br>Carmen Schneider<br>Walter Rosenkranz |
| **Lizenzverlängerungen** | Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)<br>Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere<br>Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche<br>Übungsleiter B Sport in der Prävention<br>Übungsleiter B Sport für Ältere |
| **Veranstaltungsbestätigung** | Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang (15 UE) erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. |
| **Sommerfitness** | 19.06. - 20.06. : Mittelschule Wörth a. d. Donau |
| **Meldeschluss** | 10.06.2021 |
| **Anzahl der Plätze** | 30 |
| **Veranstalter** | Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz |

**Ansprechpartner** Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de