

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

FIT VON KOPF BIS FUß

| | |
|----------------------------------|---|
| Veranstaltungsnummer | 103FB0622 |
| Start- / Enddatum | 15.10.2022 - 16.10.2022 |
| Dauer | 15 UE |
| Veranstaltungsort | Schule am Napoleonstein (Turnhalle) Erikaweg 77,93053 Regensburg |
| Anmeldung | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0622 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de |
| Beschreibung | Ganzheitlich fit mit einem Mix aus verschiedenen Workouts und Trainingsformen. Dabei wird der Fokus auf einzelnen Körperregionen (z. B. die Füße) unter Einbeziehung des ganzen Körpers gelegt. Nicht zu kurz kommt das Training der Koordination und Beweglichkeit. Ideen zur Entspannung runden die Fortbildung ab. |
| Inhalte | <ul style="list-style-type: none">- Vorstellung eines ganzheitlichen Bewegungsprogramms von Kopf bis Fuß zur Verbesserung von Kraft und Flexibilität zur Vermeidung von Dysbalancen- Spiele für heterogene Gruppen zur Verbesserung der Kondition, Koordination und Konzentration- Fußgymnastik und Circuit-Training mit dem Tennisball- Faszienfitness mit dem Overball- Entspannung |
| Teilnahmevoraussetzungen | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein |
| Organisatorische Hinweise | <ul style="list-style-type: none">- Gymnastikmatte und Decke für Entspannung mitbringen.- Selbstverpflegung- Wir bitten um Beachtung der aktuellen Corona-Regelungen in Bayern (https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/)- Anfahrt zur Turnhalle über Unterislinger Weg - Tulpenweg - Erikaweg; Lehrerparkplätze nutzbar |
| Veranstaltungsleitung | Ralf Bernowsky |
| Referenten | Sylvia Krieg Walter Rosenkranz Carmen Schneider |
| Lizenzverlängerungen | Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter B Sport in der Prävention |
| Veranstaltungsbestätigung | Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang (15 UE) erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. |

| | |
|-----------------------------|---|
| Fit von Kopf bis Fuß | 15.10. - 16.10. : Schule am Napoleonstein (Turnhalle) |
| Meldeschluss | 05.10.2022 |
| Anzahl der Plätze | 25 |
| Veranstalter | Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz |
| Ansprechpartner | Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de |