

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

BODYWEIGHT- UND BALANCE-TRAINING

Veranstaltungsnummer	103FB0623
Start- / Enddatum	25.11.2023 - 26.11.2023
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Rehbühlschule Adalbert-Lindner-Straße 9,92637 Weiden
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0623 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Ganzheitlich fit mit einem Mix aus verschiedenen Workouts und Trainingsformen ohne Geräte. Dabei wird der Fokus auf einzelne Körperregionen unter Einbeziehung des ganzen Körpers gelegt. Nicht zu kurz kommt das Training der Koordination, insbesondere Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts. Ideen zur Entspannung runden die Fortbildung ab.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Ganzkörperworkout mit Gleichgewichtsübungen ohne Geräte- Zirkel Bodyweight / Balance ohne Geräte- Dehnen / Entspannung- Yoga und Entspannung- Aufwärmen, wichtig aber richtig- Bodyweight und Balance mit dem Theraband- Kein Training ohne Koordination
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	<ul style="list-style-type: none">- Bitte Gymnastikmatte und Decke für Entspannung mitbringen- Selbstverpflegung
Veranstaltungsleitung	Christian Meiler
Referenten	Carmen Schneider Manuela Bernowsky Walter Rosenkranz
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.
Bodyweight- und Balance-Training	25.11. - 26.11. : Rehbühlschule

Meldeschluss	05.11.2023
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz
Ansprechpartner	Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de