

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FIT MIT FUN FÜR DIE S-KLASSE

Veranstaltungsnummer	10306FB0123
Start- / Enddatum	04.02.2023 - 04.02.2023
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	SV Postbauer Am Grünberg 1,92353 Postbauer-Heng
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10306FB0123 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Inhalte	- Fitness kreativ, gesunderhaltungend und praktisch mit verschiedenen Geräten (z. B. Flexi-Band, Brazils, Drums, HulaHoop-Reifen, Dyn-Air Kissen, Balance Pad) - Pezzi-, Redondo- und Pilates-Ball Workout - Balance-Pad: Übungen für Gleichgewicht, Trittsicherheit, Sturzvermeidung - Rumpfstabilität mit Flexi- und Thera-Band, Aqua Nudel und Lappen - Drums und Smovey-Workout für das Gedächtnis - Schwitzen im Sitzen mit Stuhl, Dyn-Air, Gewichte, Thera-Band und Stab - Cool down: Dehnen von Kopf bis Fuß
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	

- **BITTE GYMNASTIKMATTE MITBRINGEN.**
- **SELBSTVERPFLEGUNG (KAFFEE UND OBST GIBT ES VOR ORT)**

Veranstaltungsleitung	Elfriede Reimann
Referenten	Melanie Simon
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport in der Prävention
FIT mit FUN für die S-Klasse	04.02. - 04.02. : SV Postbauer
Meldeschluss	25.01.2023
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Neumarkt

Ansprechpartner

Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de