

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

INTERVALL, STRETCH UND RELAX

Veranstaltungsnummer	103FB0523
Start- / Enddatum	18.11.2023 - 19.11.2023
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Gymnasium Parsberg - Turnhalle Aschenbrennerstraße 10,92331 Parsberg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0523 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Ein ganzheitliches und regelmäßiges Training in der richtigen Dosis ist der beste Schutz für eine gute Fitness und einen gesunden Körper. Der Lehrgang stellt vor, welche Möglichkeiten dafür ein gezieltes Intervall-Training bietet, welche Dehnmethode welche Wirkung haben und warum Relaxen mit Hilfe von Yoga und Entspannungsübungen mit dabei sein sollte.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Verschiedene Circuit Trainings mit und ohne Gerät- Dehnen intensiv- Yoga intensiv- Spielerisches Aufwärmen- Stationstraining zur Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften- Dehnung und Kräftigung mit dem Theraband- Entspannung
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	<ul style="list-style-type: none">- Bitte Gymnastikmatte und Decke für Entspannung mitbringen.- Selbstverpflegung <p>Zugang zur Sporthalle über die Bahnhofsstraße. Parkplätze ausreichend vorhanden.</p> <p>Lehrgangsleitung Robert Hoidn im Notfall unter Handy-Nr.: 0160/8486700 erreichbar.</p>
Veranstaltungsleitung	Robert Hoidn
Referenten	Carmen Schneider Andreas 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.
Intervall, Stretch und Relax	18.11. - 19.11. : Gymnasium Parsberg - Turnhalle
Meldeschluss	02.11.2023
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz
Ansprechpartner	Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de