

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

KRAFT- UND AUSDAUER ALS BASIS JEDES TRAININGS (HAUSEN)

Veranstaltungsnummer	104FB0821
Start- / Enddatum	04.12.2021 - 05.12.2021
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Mehrzweckhalle Hausen Heroldsbacher Straße 51, 91353 Hausen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0821 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	KRAFT UND AUSDAUER ALS BASIS JEDES TRAININGS Effektives Krafttraining ohne Geräte und verschiedene Trainingsideen für ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining bilden die Grundlage für viele Sportarten.
Inhalte	▪ Effektive Kräftigungsübungen ▪ Fatburner & Bodystyling ▪ Gesundheitsorientierte Skigymnastik ▪ Kleine Spiele - auch für heterogene Gruppen ▪ Herz-Kreislauf Training mit dem Springseil ▪ Der gesundheitsorientierte Ausdauersport
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Sie benötigen Schreibmaterial, Sportbekleidung für innen und außen und eine Gymnastikmatte. Bitte falls vorhanden Speed-Ropes mitbringen. Informationen zu den 2G+ Regeln und zum Hygieneschutzkonzept senden wir Ihnen in der Woche vor der Veranstaltung zu. Veranstaltungszeiten: Sa. 08:30 - 16:15 Uhr So. 08:30 - 13:00 Uhr (Änderungen vorbehalten)
Dokumente	handout_2021.pdf trainingsbereiche_tabelle_1.pdf Ballschule_Spiele.pdf Herz-Kreislauf-Seil.pdf Wer_mag_schon_Runden_laufen.pdf Duft-qigong_UEbungen.pdf
Veranstaltungsleitung	Monika Martin

Referenten

Renate Kupijai
Hannes Laubmann
Matthias Gallmetzer
Astrid Hess

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter B Sport in der Prävention
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Übungsleiter B Sport für Ältere

Veranstaltungsbestätigung

Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, diesen Lehrgang zur Lizenzverlängerung anzurechnen. Bitte beachten Sie die Gültigkeit und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen.

Termin

04.12. - 05.12. :

**Informationen zur
Verpflegung**

Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen, es gibt vor Ort keine Verpflegungsmöglichkeiten.

Meldeschluss

27.11.2021

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

Ansprechpartner

Martin Tupy, oberfranken@blsv.de