

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### WORKOUT: BODYWEIGHT UND FASZIEN

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstaltungsnummer</b>              | 10502FB0324                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Start- / Enddatum</b>                 | 18.05.2024 - 19.05.2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Dauer</b>                             | 15 UE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Veranstaltungsort</b>                 | Fürth, TV 1860 Fürth<br>Coubertinstr. 9-11, 90768 Fürth                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Anmeldung</b>                         | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10502FB0324 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>                                                                                                                                                     |
| <b>Beschreibung</b>                      | In Theorie und Praxis lernen wir, wie man ein Fitness- und Krafttraining aufbauen kann und dies ausschließlich unter Einsatz des eigenen Körpergewichts, ohne Verwendung von zusätzlichen Gewichten und Gerätschaften. Nicht nur Muskeln, auch Faszien müssen trainiert werden: Physiologische Hintergründe werden geschult und Trainingsmöglichkeiten geübt. |
| <b>Inhalte</b>                           | <ul style="list-style-type: none"><li>- Faszientraining</li><li>- Krafttraining</li><li>- Zirkeltraining</li><li>- Faszienmassage</li></ul>                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Teilnahmevoraussetzungen</b>          | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein<br>volle Sporttauglichkeit                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Organisatorische Hinweise</b>         | Das Hallentraining kann nur barfuß oder mit Socken erfolgen. (Die Halle ist mit Matten ausgelegt!) Bitte Sportkleidung für Indoor, Schreibutensilien und Getränke (evtl. Verpflegung) mitbringen.                                                                                                                                                             |
| <b>Veranstaltungsleitung</b>             | Tanja Stöhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Referenten</b>                        | Maria Weiß                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Lizenzverlängerungen</b>              | Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)<br>Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere<br>Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche<br>Übungsleiter B Sport in der Prävention                                                                                                                                    |
| <b>Termin</b>                            | 18.05. - 19.05. :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied</b> | <b>100,00 €</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Informationen zur Verpflegung</b>     | In der Mittagspause gibt es Möglichkeiten der Verpflegung in der Vereinsgaststätte.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Meldeschluss</b>                      | 17.05.2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Anzahl der Plätze</b>                 | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Veranstalter</b>                      | Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Fürth Stadt und Land                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Ansprechpartner**

Michaela Tesauo, [mittelfranken@blsv.de](mailto:mittelfranken@blsv.de)