

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### BODY&MIND

<b>Veranstaltungsnummer</b>	10502FB0122
<b>Start- / Enddatum</b>	23.04.2022 - 24.04.2022
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Fürth, Julius-Hirsch-Sportzentrum Kapellenstr. 41,90762 Fürth
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10502FB0122 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Body&Mind
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Masterclass 1 und 2, body&amp;mind, hier werden alle möglichen Unterrichtsphasen einer body&amp;mind Stunde ausgedehnt, geübt und zielgruppenorientiert aufgebaut</li><li>- Analyse der Masterclass</li><li>- Kreatives, funktionelles Warm up</li><li>- Kreatives, funktionelles Cardiotraining</li><li>- Einführung in die Basics des funktionellen Trainings</li><li>- Entspannungstechniken</li><li>- Feedback zum Vortag, Warm up, Vorbereitung auf die folgenden Trainingseinheiten</li><li>- Kreatives, funktionelles Krafttraining</li><li>- Mobilitytraining</li><li>- Funktionelles Stretching, Dehnfähigkeit</li></ul>
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Organisatorische Hinweise</b>	Bitte falls vorhanden, Yogamatte mitbringen und Ersatzkleidung. Bitte bringen Sie die Originallizenz zum Lehrgang mit.
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Andre Eckert
<b>Referenten</b>	Beate Nähring
<b>Lizenzverlängerungen</b>	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
<b>Termin</b>	23.04. - 24.04. :
<b>Meldeschluss</b>	22.04.2022
<b>Anzahl der Plätze</b>	30
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Fürth Stadt und Land
<b>Ansprechpartner</b>	Michaela Tesauo, <a href="mailto:mittelfranken@blsv.de">mittelfranken@blsv.de</a>