ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

MOTORISCHER MIX

Veranstaltungsnummer	10506FB0320
Start- / Enddatum	24.10.2020 - 24.10.2020
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Hersbruck, TV 1861 Hersbruck Mühlstraße 17,91217 Hersbruck
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10506FB0320 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Motorischer Mix
Inhalte	- Ausdauertraining Theorie/Praxis: Ein bewusstes Herz- und Kreislauftraining mit und ohne Hilfsmittel; Ausdauerspiele, Intervalltraining als effektivste Vorbeugung gegen Bewegungsmangel - Krafttraining Theorie/Praxis: Speziell ohne Hilfsmittel - ein Ganzkörpertraining nur mit dem Eigengewicht (Bodyweight Training); Training innerhalb verschiedener Schwierigkeitsgrade - Koordination Theorie/Praxis: Die Feinabstimmung unseres muskulären Zusammenspiels als wirkungsvollste Methode für eine hohe Leistungsfähigkeit - Beweglichkeit Theorie/Praxis: Kurze Veranschaulichung der einzelnen Dehnmethoden, inklusive ihrer Vor- und Nachteile. Praktische Beispiele sollen die entspannende Wirkung eines Beweglichkeitstrainings aufzeigen und die Basis für ein effizientes Training - Beweglichkeitstraining - Massagekreisel und Körperwahrnehmung
Zielgruppe	Übungsleiter/innen und Helfer/innen
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Bitte eigene Matten mitbringen!
Veranstaltungsleitung	Nicole Hauser
Referenten	Sonja Pausch
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention
Termin	24.10. - 24.10. : Hersbruck, TV 1861 Hersbruck
Informationen zur Verpflegung	Bitte Verpflegung selbst mitbringen!

Meldeschluss	23.10.2020
Anzahl der Plätze	20
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Nürnberger Land
Ansprechpartner	Michaela Tesauro, mittelfranken@blsv.de