

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

DURCH BEWEGUNG GESUND UND FIT BLEIBEN!

Veranstaltungsnummer	10507FB0122
Start- / Enddatum	29.10.2022 - 29.10.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Scheinfeld, Kreissporthalle am Gymnasium Landwehrstraße 11, 91443 Scheinfeld
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10507FB0122 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Durch Bewegung gesund und fit bleiben!
Inhalte	- Einfache Tänze für den Stundenbeginn oder -abschluss. - Stärkung der Körpermitte/des Beckenbodens. - Workout mit Pads/Tüchern: Einfache Hilfsmittel wie Wischtücher, Mauspads oder auch Wollsocken sorgen für einen Flow in der Bewegungsausführung und unterstützen dieses fließend-dynamische Workout zur Kräftigung und Dehnung. - Körperwahrnehmung und Entspannung: Zur Ruhe kommen, den Körper bewusst wahrnehmen und den Geist ruhen lassen. Eine Mischung aus Qigong, Yoga und Pilates.
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Bitte eine eigene Fitnessmatte, ein Handtuch, evtl. Schreibzeug und geeignete Sportkleidung mitbringen.
Veranstaltungsleitung	Hildegard Schlez
Referenten	Yvonne Schamel
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention
Termin	29.10. - 29.10. : Scheinfeld, Kreissporthalle am Gymnasium
Informationen zur Verpflegung	Kaffee, Kuchen, Brezen und Getränke werden gegen Bezahlung angeboten.
Meldeschluss	26.10.2022
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Neustadt/Aisch - Bad Windsheim
Ansprechpartner	Michaela Tesauero, mittelfranken@blsv.de