

## ÜL-FORTBILDUNG 5 UE

### FIT – FETZIG – FANTASIEVOLL

<b>Veranstaltungsnummer</b>	10508FB0123
<b>Start- / Enddatum</b>	29.04.2023 - 29.04.2023
<b>Dauer</b>	5 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Emetzheim, Grundschule Alesheim-Emetzheim Flurstraße 2 ,91781 Weißenburg
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10508FB0123 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Inspiration für modernes Fitnesstraining
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Noppenkissen (mit Luft gefüllt) - Intensive Trainingsmethode zur Haltungsverbesserung, Körperstabilisation, Balance sowie Training für die Gelenk,- und Wirbelsäulenmuskulatur</li><li>- Fitness mit der Aquanudel in der Sporthalle - Herz/Kreislauf-, Kraftausdauer, Gewandtheitstraining und Dehnung</li><li>- Core Circuit - Körperstabilisation mit Kräftigung der Bauch,- Rücken,- Schulter,- Armmuskulatur</li><li>- Jetzt geht's "Rund" mit Hula hoop - Spaß und mit motorischen sowie koordinativen Fähigkeiten den etwas größeren Hula hoop (leicht zu erlernen) aus Schwingen und Workout in der Fitness neu erleben</li></ul>
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Sonstige Informationen</b>	Bitte falls vorhanden Gymnastikmatte mitbringen
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Annette Mündl
<b>Referenten</b>	Gerhard Ellinger
<b>Lizenzverlängerungen</b>	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
<b>Termin</b>	29.04. - 29.04. :
<b>Meldeschluss</b>	28.04.2023
<b>Anzahl der Plätze</b>	30
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Weißenburg - Gunzenhausen
<b>Ansprechpartner</b>	Michaela Tesauero, <a href="mailto:mittelfranken@blsv.de">mittelfranken@blsv.de</a>