

INFORMATIONSVERANSTALTUNG IN DER SPORTPRAXIS - OHNE LZV - 5 UE

FUNCTIONAL FLOW, CROSSWORX, BODY & BALANCE

Veranstaltungsnummer	10606INFO0320
Start- / Enddatum	19.09.2020 - 19.09.2020
Dauer	5 UE
Veranstaltungsort	Iphofen; Karl Knauf Halle Schützenstraße ,97346 Iphofen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10606INFO0320 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	FUNCTIONAL FLOW - kraftvoll, dynamisch, fließend. Übungen aus dem Functional-Bereich werden so kombiniert, dass ein energiereicher, kraftvoller und schweißtreibender Bewegungsablauf entsteht. Keine komplizierte Choreographie, sondern einfache, klare Bewegungsmuster werden zuerst in der Technik, dann im Bewegungsfluss erarbeitet. CROSSWORX Gezieltes Intervalltraining mit einem Wechsel aus Kraft- und Cardiointervallen ohne Erholungspausen. Somit werden Kraft und das Herzkreislauf-System gleichzeitig trainiert. Eine gewollte Herausforderung. BODY UND BALANCE ein Training, das Körper, Geist und Seele vereint. Es werden in den Übungen Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Das achtsame Arbeiten im eigenen Atemrhythmus baut Stress ab und wirkt Rückenschmerzen entgegen. Wir trainieren sowohl fließend, als auch in Haltepositionen, immer im eigenen Level und gezieltem Atmen. Aktive und passive Stretchelemente runden die Stunde ab, wohltuende Entspannungselemente beenden den Workshop. .
Inhalte	- Functinal Flow - Crossworx - Body und Balance
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Lehrgangszeiten: 09:00 Uhr bis 13:30 Uhr Dieser Lehrgang kann nicht zur Lizenzverlängerung anerkannt werden.

Organisatorische Hinweise

Zum Lehrgang mitzubringen sind:

- Schreibunterlagen (Block, Stift)
- Sportbekleidung
- Sportmatte (Gymnastikmatte/Isomatte)
- Handtuch
- eigene Getränke (Flasche) - Verpflegung
- Mund- Nasenbedeckung
- Handdesinfektion - Einmalhandschuhe
- Plastiktüte (für Aufbewahrung der Straßenschuhe)

HYGIENESCHUTZKONZEPT

Aufgrund der derzeitigen Corona-Pandemie, ist das Hygieneschutzkonzept, das den Teilnehmer*innen, zeitnah zum Lehrgang in einer gesonderten Mail zugeht, zwingend einzuhalten!

WICHTIGER HINWEIS (zusätzlich zum bestehenden Konzept):

- Die Nutzung der Duschen und Umkleiden ist NICHT möglich
- Die Teilnehmer ziehen die Straßenschuhe im Eingangsbereich aus, packen diese in mitgebrachte Plastiktüten. Der Zugang zur Halle erfolgt in Socken. Erst hier werden die Sportschuhe angezogen. Nach dem Sport werden die Sportschuhe in der Sporthalle ausgezogen und die Halle in Socken verlassen. Im Bereich der Ausgangstür können dann die Straßenschuhe wieder angezogen werden.

Veranstaltungsleitung

Gudrun Wellhöfer-Krutzsch

Referenten

Petra Gutjahr

Lizenzverlängerungen

keine

Tageslehrgang 5 UE

19.09. - 19.09. : Iphofen; Karl Knauf Halle

Informationen zur Verpflegung

Verpflegung bitte selbst mitbringen

Meldeschluss

13.09.2020

Anzahl der Plätze

20

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Kitzingen

Ansprechpartner

Michaela Straub, michaela.straub@blsv.de