

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### CORE TRAINING, PILATES MIT ALLTAGSGERÄTEN

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstaltungsnummer</b>              | 10702FB0124                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Start- / Enddatum</b>                 | 14.04.2024 - 14.04.2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Dauer</b>                             | 8 UE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Veranstaltungsort</b>                 | Jakob-Brucker-Gymnasium (Neue Sporthalle)<br>Tänzelfestweg 3,87600 Kaufbeuren                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Anmeldung</b>                         | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10702FB0124 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Beschreibung</b>                      | Pilates und Core-Training gepaart mit Balance, Gleichgewicht und Koordination, sowie Konzentration und das mit Geräten aus dem Alltag. Hier werden Möglichkeiten des Erwärmens der Muskulatur, sowie des Kopfes erarbeitet. Übungen aus dem Pilates und Core-Training werden mit Alltagsgeräten geübt und durchgeführt. Gemeinsam wollen wir auch weitere Ideen und Möglichkeiten erarbeiten und erproben. Mit viel Freude und Spaß wird der ganze Körper trainiert und beansprucht. |
| <b>Inhalte</b>                           | Pilates<br>Core-Training                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Zielgruppe</b>                        | Übungsleiter und Interessierte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Teilnahmevoraussetzungen</b>          | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Sonstige Informationen</b>            | Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr<br>Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Dokumente</b>                         | PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf<br>2024_Feedback_Lehrgang.pdf Skript_Gebauer_Renate.pdf<br>Skript_Gebauer_Renate_2.pdf                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Veranstaltungsleitung</b>             | Sonja Zimmermann                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Referenten</b>                        | Renate Gebauer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Lizenzverlängerungen</b>              | Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere<br>Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche<br>Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)<br>Übungsleiter B Sport in der Prävention                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Sonntag</b>                           | 14.04. - 14.04. : Jakob-Brucker-Gymnasium (Neue Sporthalle)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied</b> | <b>55,00 €</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Informationen zur Verpflegung</b>     | Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Meldeschluss</b>                      | 05.04.2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Anzahl der Plätze</b>                 | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Ostallgäu

**Ansprechpartner**

Robert Häfele, [robert.haefele@blsv-schwaben.de](mailto:robert.haefele@blsv-schwaben.de)