

## ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

### 75 JAHRE BSJ - DANCE FITNESS AND MORE (AUCH FÜR NICHT-DANCER)

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstaltungsnummer</b>          | 207FB0322                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Start- / Enddatum</b>             | 19.03.2022 - 19.03.2022                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Dauer</b>                         | 8 UE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Veranstaltungsort</b>             | Beethoven Grundschule<br>Gartenweg 22,87600 Kaufbeuren                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Anmeldung</b>                     | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 207FB0322 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Beschreibung</b>                  | Viele tolle und neue Ideen für die Gestaltung von Stunden im Bereich "DANCE FITNESS", die auch für Nichttänzer geeignet sind.<br>Verbessere Deine Ausdauer, Kraft und Koordination und genieße gleichzeitig die Verbindung von Rhythmus und Bewegung für jedes Fitnesslevel und Alter. Lass' dich überraschen und habe Spaß! Lass' dich begeistern von den Möglichkeiten eines Ganzkörper-Workouts ohne Geräte und spüre die Stärke deines Beckenbodens als Körperzentrum.<br>Gönne deinem Körper mit den besten Übungen aus den Bereichen Yoga, Pilates, Dehnung und Entspannung einen sanften Ausklang aus diesem spannenden Power-Tag. |
| <b>Inhalte</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dance Fitness</li> <li>- Ganzkörper-Workout ohne Geräte</li> <li>- Beckenboden (Hintergrundwissen, Funktion, Übungen)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Zielgruppe</b>                    | Übungsleiter und Interessierte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Teilnahmevoraussetzungen</b>      | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Sonstige Informationen</b>        | Bitte mitbringen:<br>Gymnastikmatte und großes Handtuch<br>Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Veranstaltungsleitung</b>         | Nadine Forster<br>Rainer Ditz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Referenten</b>                    | Susanne Hartmann                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <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>Samstag</b>                       | 19.03. - 19.03. : Beethoven Grundschule                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Informationen zur Verpflegung</b> | Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Meldeschluss</b>                  | 05.03.2022                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Anzahl der Plätze**

30

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportbezirk Schwaben

**Ansprechpartner**

Horst Koristka, [horst.koristka@blsv-schwaben.de](mailto:horst.koristka@blsv-schwaben.de)