

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

75 JAHRE BSJ - MOVES FOR A HAPPY MOOD

Veranstaltungsnummer	20702FB0122
Start- / Enddatum	08.10.2022 - 08.10.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Jakob-Brucker-Gymnasium (Neue Sporthalle) Tänzelfestweg 3,87600 Kaufbeuren
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20702FB0122 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Viele tolle und neue Ideen für die Gestaltung von Stunden in den Bereichen Tanz-, Intervall- und Krafttraining sowie sanfte Dehnungen und mentales Training. Lass Dich von dieser spannenden Kombination überraschen und begeistern. Hab Spaß mit dem "Happy-Mood-Dance-Training" und verbessere Deine Koordination durch permanente Bewegung und eingebauter Fittesselemente. Lerne die Trainingseffekte und Möglichkeiten von etwas Neuem kennen - einem Mix aus Boxen, Pilates und Tanz. Erfahre, wie diese Trainingsmethode als Cardio-Krafttrainingsmix Deinen Körper zur Höchstleistung in puncto Fettverbrennung antreibt. Steigere die Leistung Deines Herz-Kreislauf-Systems und rege die Fettverbrennung auch durch ein intensives Intervall-Training an. Genieße die Effekte der maximalen Sauerstoffverwertung. Und biete zum Abschluss deinem Körper mit interessanten Übungen in Balance zu kommen und loszulassen. Gönne Deinem Körper diesen tollen Power-Tag!
Inhalte	Dance-Fitness Ganzkörper-Workout Intervalltraining Dehnung und Balance
Zielgruppe	Übungsleiter(innen) und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und großes Handtuch Lehrgangszeiten: 09:00 - 16:00 Uhr
Veranstaltungsleitung	Nadine Forster Sonja Zimmermann
Referenten	Nicole Richter Ina Rinas

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter B Sport in der Prävention
Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Samstag

08.10. - 08.10. :

**Informationen zur
Verpflegung**

Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.

Meldeschluss

08.10.2022

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Ostallgäu

Ansprechpartner

Horst Koristka, horst.koristka@blsv-schwaben.de