

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FUNCTIONAL HULA HOOP PILATES UND ENTSPANNUNG

Veranstaltungsnummer	20702FB0223
Start- / Enddatum	17.06.2023 - 17.06.2023
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 20702FB0223 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen – das ist Funktional Training. Spaß mit Hula-Hoop. Es bietet eine gute Ergänzung zum regulären Ausdauer- und Krafttraining. Weiter geht es mit dem Pilatestraining - ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Entspannung und Körperbewusstsein runden den Tag ab.
Inhalte	Functional Training mit dem eigenen Körpergewicht Kräftigungs-/Geschicklichkeitsübungen mit dem speziellen Hula-Hoop-Fitnessreifen Pilatestraining Körperbewusstsein und Entspannung
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr Wenn vorhanden, Gymnastikmatte, Redondo-Ball, spezieller Fitness-Hula-Hoop und (Holz)-Stab bitte mitbringen.
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_12.11.2021.UEA.pdf
Veranstaltungsleitung	Sonja Zimmermann
Referenten	Sandra Ort Corinna Schneider
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport in der Prävention
Samstag	17.06. - 17.06. : Jakob-Brucker-Gymnasium (Neue Sporthalle)
Informationen zur Verpflegung	Für Getränke und Verpflegung ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	17.06.2023
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Ostallgäu

Ansprechpartner

Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de