ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FITNESS MIT RHYTHMUS UND WORKOUT - STEP

Veranstaltungsnummer	107FB1424
Start- / Enddatum	05.10.2024 - 05.10.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle Ettringen Schulstr. 6,86833 Ettringen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB1424 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Step Intro Step Aerobic ist ein hervorragendes Ausdauer- und Koordinationstraining. Leichte Kombinationen auf dem Step, Aufbau einer einfachen Choreographie in drei Blöcken. Bein- und Gesäßmuskel werden trainiert. Ganzkörper Workout. Intensives Training ohne Hilfsmittel, in dem alle sportmotorischen Grundfähigkeiten integriert sind: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Step Flow Neuen Input für viele verschiedene Step-Choreographien und Varianten. Tolles Herz-Kreislauf-Training. Workout mit dem Step Kraft-Ausdauer-Training mit dem Step, Hanteln, Tubes und Dehnung zum Abschluss.
Inhalte	Step Intro Ganzkörper Workout Step Flow Workout mit dem Step
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie hier.
Organisatorische Hinweise	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte Step, Hanteln, Tubes und Matte mitbringen. Bitte unter material@blsv-schwaben.de melden, falls man Material nicht mitbringen kann.
Veranstaltungsleitung	Claudia Linke
Referenten	Petra Cejkova

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	05.10. - 05.10. : Turnhalle Ettringen
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	**50,00 €** buchbar bis **13.07.2024**
Informationen zur Verpflegung	TSV Ettringen bietet Verpflegung vor Ort günstig an.
Meldeschluss	27.09.2024
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de