

ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

CROSSTRAINING TEIL 1

Veranstaltungsnummer	20703FB0621
Start- / Enddatum	24.07.2021 - 24.07.2021
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Lindenschule Memmingen Masernstr. 2, 87700 Memmingen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20703FB0621 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Das Workout mit funktionellen Ganzkörperübungen in sehr hoher Intensität hat sich gegen lange und unterschwellige Trainingsmethoden durchgesetzt. Lernen auch Sie, wie man diese Trainingsmethode richtig praktiziert. Der Fokus bei dieser Art von Workout liegt auf dem Training der funktionellen Kraft, der Schnellkraft und des Cores; aber auch bei der Ausdauerleistungsfähigkeit und der Willenskraft kann man deutliche Verbesserungen erkennen. Dabei legen wir großen Wert auf eine qualitativ hochwertige und saubere Bewegungsführung, um die Verletzungsgefahr durch die hohe Intensität zu minimieren.
Inhalte	Training funktionelle Kraft und Schnellkraft sowie Training des Cores Training in sehr hoher Intensität und After-Burn-Effekt Trainingsplanung und -steuerung Optimale Trainingsreizsetzung Einsatz von funktionellen Kleingeräten Korrekte und saubere Bewegungsausführung
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr
Veranstaltungsleitung	Roswitha Sinner Josy Schiebel
Referenten	Oliver Berges
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport im Elementarbereich
Samstag	24.07. - 24.07. : Lindenschule Memmingen
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.
Meldeschluss	24.07.2021
Anzahl der Plätze	30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Unterallgäu -
Memmingen

Ansprechpartner

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