

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

EINZIGARTIGES KONZEPT IM GROUPTFITNESSBEREICH

Veranstaltungsnummer	10703FB0422
Start- / Enddatum	15.10.2022 - 15.10.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Doppeltturnhalle Mindelheim Brennerstr. 4,87719 Mindelheim
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10703FB0422 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Ein einzigartiges Konzept im Groupfitnessbereich: Ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Die Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker! Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. Kurz, knackig und intensiv, dadurch und durch die Abwechslung und Vielfältigkeit der einzelnen Übungen verfliegt die Trainingszeit im Nu! (zit: "Euro Education")
Inhalte	Intensives Intervall Training Kombination von Ausdauer und Muskeltraining
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf
Veranstaltungsleitung	Annemie Meixner
Referenten	Yvonne Nertinger
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	15.10. - 15.10. : Doppeltturnhalle Mindelheim
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.
Meldeschluss	08.10.2022
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Unterallgäu - Memmingen

Ansprechpartner

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