

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

MINI-KONGRESS - BUNTE MISCHUNG AUS YOGA/ TANZ/ FITNESS

Veranstaltungsnummer	20703FB0422
Start- / Enddatum	24.09.2022 - 25.09.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle an der Lindenschule Maserstr. 2,87700 Memmingen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20703FB0422 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>Bei diesem Mini-Kongress stehen gleich drei hochkarätige Referent:innen zur Verfügung. Eine bunte Mischung aus Gymnastik, Tanz, Bewegung und Yoga, die alle begeistert - von Klein bis Groß.</p> <p>Dance Fit ist das geniale Workout aus der Verschmelzung von Fitness und Hip Hop Moves. Das hocheffektive High-Intensity Intervall Training fordert den gesamten Körper. Functional Dance Fit schult zusätzlich noch deine Konzentration, Koordination, Flexibilität, Gleichgewicht und Rhythmus. Die Mischung aus Training mit dem eigenen Körpergewicht und Tanzelementen zum Beat machen es einzigartig. Es macht super viel Spaß und man merkt kaum, wie viele Wiederholungen man in kurzer Zeit absolviert. Du musst nicht tanzen können, einfach mitmachen und loslassen.</p> <p>Als entspannendes Element verbindet Yoga die Bewegung mit Geist, Körper und Seele.</p>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">-Intervalltraining für alle-Funktional Fitness-Krafttraining-Gymnastik für den Rücken-Hip Hop Moves begeistern Klein und Groß-Choreografie-Stretching, Entspannung und Yoga
Zielgruppe	Übungsleiter:innen und Interessierte am Sport
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Lehrgangszeiten: 09:00 bis 16:00 Uhr je Lehrgangstag
Veranstaltungsleitung	Josy Schiebel
Referenten	Biggi Heinemann Traudi Pich Andreas Bauer

Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport im Elementarbereich Übungsleiter B Sport in der Prävention
WE	24.09. - 25.09. : Turnhalle an der Lindenschule
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist gesorgt. Getränke können vor Ort erworben werden.
Meldeschluss	24.09.2022
Anzahl der Plätze	60
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Unterallgäu - Memmingen
Ansprechpartner	Horst Koristka, horst.koristka@blsv-schwaben.de