

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### FUNCTIONAL / CROSS-TRAINING/ FITNESSGYMNASTIK - TEIL II

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstaltungsnummer</b>          | 20703FB0522                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Start- / Enddatum</b>             | 22.05.2022 - 22.05.2022                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Dauer</b>                         | 8 UE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Veranstaltungsort</b>             | Turnhalle an der Lindenschule<br>Maserstr. 2, 87700 Memmingen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Anmeldung</b>                     | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20703FB0522 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Beschreibung</b>                  | <p>Das Workout mit funktionellen Ganzkörperübungen in sehr hoher Intensität hat sich gegen lange und unerschwingliche Trainingsmethoden durchgesetzt. Lernen auch Sie, wie man diese Trainingsmethode richtig praktiziert.</p> <p>Der Fokus bei dieser Art von Workout liegt auf dem Training der funktionellen Kraft, der Schnellkraft und des Cores; aber auch bei der Ausdauer-Leistungsfähigkeit und der Willenskraft kann man deutliche Verbesserungen erkennen. Dabei legen wir großen Wert auf eine qualitativ hochwertige und saubere Bewegungsausführung, um die Verletzungsgefahr durch die hohe Intensität zu minimieren.</p> |
| <b>Inhalte</b>                       | Workout mit funktionellen Ganzkörperübungen mit sehr hoher Intensität<br>Training der funktionellen Kraft, der Schnellkraft und des Cores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Zielgruppe</b>                    | Übungsleiter(innen) und Interessierte am Sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Teilnahmevoraussetzungen</b>      | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Organisatorische Hinweise</b>     | Teil 1 ist einzeln buchbar!<br>09:00 - 16:00 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Veranstaltungsleitung</b>         | Josy Schiebel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Referenten</b>                    | Oliver Berges                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Lizenzverlängerungen</b>          | Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche<br>Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere<br>Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Sonntag</b>                       | 22.05. - 22.05. : Turnhalle an der Lindenschule                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Informationen zur Verpflegung</b> | Für Verpflegung wird gesorgt. Getränke können vor Ort erworben werden.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Meldeschluss</b>                  | 19.05.2022                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Anzahl der Plätze</b>             | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Veranstalter**

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

**Ansprechpartner**

Horst Koristka, [horst.koristka@blsv-schwaben.de](mailto:horst.koristka@blsv-schwaben.de)