

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

CROSS-TRAINING (SAMSTAG UND SONNTAG)

Veranstaltungsnummer	20703FB0622
Start- / Enddatum	15.10.2022 - 16.10.2022
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 20703FB0622 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 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.
Inhalte	Workout mit funktionellen Ganzkörperübungen mit sehr hoher Intensität. Training der funktionellen Kraft, der Schnellkraft und des Cores.
Zielgruppe	Übungsleiter:innen und Interessierte am Sport
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Lehrgangszeiten: Sa: 09:00 bis 16:00 Uhr So: 09:00 bis 15:15 Uhr
Veranstaltungsleitung	Josy Schiebel
Referenten	Oliver Berges
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Samstag	15.10. - 15.10. : Turnhalle an der Lindenschule
Sonntag	16.10. - 16.10. : Turnhalle an der Lindenschule
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist gesorgt. Getränke können vor Ort erworben werden.
Meldeschluss	15.10.2022
Anzahl der Plätze	30

Veranstalter

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

Ansprechpartner

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