

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FITNESS-BOXEN

Veranstaltungsnummer	20703FB0223
Start- / Enddatum	06.05.2023 - 06.05.2023
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle an der Lindenschule Maserstr. 2, 87700 Memmingen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20703FB0223 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Fitness Boxen wird Sie als Trainer und vor allem Ihre Teilnehmer absolut begeistern und mitreißen. Durch diese effektive Trainingsmethode werden vor allem die Ausdauer, Agilität und die Koordination enorm gestärkt. Durch das Einsetzen der Grundelemente aus dem Boxtraining wird jedes Training absolut einzigartig und abwechslungsreich. Emotionsgeladene Trainingsstunden fördern die Motivation und das Durchhaltevermögen. Fitness Boxen ist ein Training, das absolut Spaß macht und Ihnen und Ihren Teilnehmern definitiv etwas Neues bietet. Auch wenn Sie für Ihr eigenes Training Abwechslung suchen, bietet Ihnen "Fitness Boxen" eine Vielzahl an Variationen und Ideen für Ihr individuelles Fitnessprogramm.
Inhalte	Erlernen Sie alle Grundtechniken des Boxtrainings und deren vielseitige Einsatzfähigkeit. In der Ausbildung erarbeiten Sie sich einen Pool an Möglichkeiten, wie Sie Fitness Boxen in Ihr Training einbauen oder auch eine komplette Stunde darauf aufbauen können. Fitness Boxen ist individuell einsatzfähig – egal ob in einem Zirkeltraining, als Ausdauerinheit oder als Powertraining. Sie werden die Effektivität des Fitness Boxens schon beim Erlernen der wichtigsten Schlag- und Kicktechniken spüren und begeistert sein.
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte beachten Sie die tagesaktuellen Coronarichtlinien am Lehrort.
Dokumente	Selbstverpflichtung_PSG.pdf
Veranstaltungsleitung	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 in der Prävention
Samstag	06.05. - 06.05. : Turnhalle an der Lindenschule

**Informationen zur
Verpflegung**

Verpflegung und Getränke vor Ort vorhanden.

Meldeschluss

28.04.2023

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

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

Ansprechpartner

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