

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### MEGA GANZKÖRPERTRAINING BUNT GEMISCHT

<b>Veranstaltungsnummer</b>	107FB1024
<b>Start- / Enddatum</b>	30.11.2024 - 30.11.2024
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	TSV Gersthofen Sportallee 12,86368 Gersthofen
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB1024 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	<p><b>Mega-Laune-Tanz-Training</b> Zu moderner Chart-Musik tanzt ihr vorgegebene Schritte, verbessert Kondition und steigert die Leistung des Herz-Kreislauf-Systems. Fitnessselemente fördern die Fettverbrennung.</p> <p><b>Fit your Body</b> Intervalltraining mit maximalem Effekt des Muskelzuwachses und der Fettverbrennung zugleich. Kurze Trainingsintervalle mit hoher Intensität, gefolgt von wenigen Sekunden Pause. Das Resultat ist eine massiv gesteigerte maximale Sauerstoffverwertung.</p> <p><b>Bodylates</b> Ein sanftes, zugleich tiefwirkendes Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf den Rücken. Das Konzept verbindet Körper und mentalorientierte Übungen, die aus der Mitte kommen, dem sogenannten Powerhaus. Rücken wird mit guten Übungen gestärkt.</p> <p><b>Meditation und Ausklang</b> Gedanken loslassen zu können, sich auf das Wichtige zu fokussieren und zu mehr Gelassenheit zu kommen. Mit verschiedenen Atem-, Dehn- und Achtsamkeitsübungen schließen wir entspannt unseren Workshop-Tag ab.</p>
<b>Inhalte</b>	Mega-Laune-Tanz-Training Fit your Body Bodylates mit Rücken-Fit Meditation und Ausklang
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Sonstige Informationen</b>	Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie <a href="#">hier</a> .

<b>Organisatorische Hinweise</b>	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Sportschuhe, Matte, Decke.
<b>Dokumente</b>	PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Claudia Linke
<b>Referenten</b>	Ina Rinas
<b>Lizenzverlängerungen</b>	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
<b>Samstag</b>	30.11. - 30.11. : TSV Gersthofen
<b>Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied</b>	<b>50,00 €</b> buchbar bis <b>07.09.2024</b>
<b>Informationen zur Verpflegung</b>	Verpflegung in der Vereinsgastronomie möglich
<b>Meldeschluss</b>	22.11.2024
<b>Anzahl der Plätze</b>	30
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben
<b>Ansprechpartner</b>	Robert Häfele, <a href="mailto:robert.haefele@blsv-schwaben.de">robert.haefele@blsv-schwaben.de</a>