

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### FIT-FETZIG-FANTASIEVOLL - HERBSTLEHRGANG 2020

<b>Veranstaltungsnummer</b>	10704FB0220
<b>Start- / Enddatum</b>	10.10.2020 - 10.10.2020
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Doppelturnhalle Grund- und Mittelschule Großaitingen Schächerweg 6,86845 Großaitingen
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10704FB0220 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Fit-Fetzig-Fantasievoll - Fitness mit der Aquanudel in der Sporthalle: Herz-Kreislauf, Kraftausdauer, Gewandtheitstraining und Dehnung. Sliding - Pads verhelfen euch für ein fließendes, kraftvolles Bodyworkout. Flex-Tubes - Körperstabilisation, Koordination, Balance und Kraftausdauer. Sitzkissen - intensive Trainingsmethode zur Haltungsverbesserung, Körperstabilisation, Balance sowie Training für die Gelenk- und Wirbelsäulenmuskulatur. Take it, shake it - Brasil´s® einfaches, dynamisches Trainingsgerät für die Tiefenmuskulatur.
<b>Inhalte</b>	Fitness mit der Aquanudel in der Sporthalle, Sliding, Flex-Tubes, Sitzkissen, take it, shake it
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Organisatorische Hinweise</b>	Wenn möglich bitte mitbringen: Matte. Lehrgangszeit: 09:00 - 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Doris Dunstheimer Ursula Reiser
<b>Referenten</b>	Gerhard Ellinger
<b>Lizenzverlängerungen</b>	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention
<b>Samstag</b>	10.10. - 10.10. : Doppelturnhalle Grund- und Mittelschule Großaitingen
<b>Informationen zur Verpflegung</b>	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.
<b>Meldeschluss</b>	26.09.2020
<b>Anzahl der Plätze</b>	30
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Augsburg-Land

**Ansprechpartner**

Robert Häfele, [robert.haefele@blsv-schwaben.de](mailto:robert.haefele@blsv-schwaben.de)