

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FITNESS UND HULA-HOOP QUERBEET

Veranstaltungsnummer	107FB0723
Start- / Enddatum	28.10.2023 - 28.10.2023
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TSV Gersthofen Sportallee 12,86368 Gersthofen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0723 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Noppenkissen (mit Luft gefüllt) Intensive Trainingsmethode zur Haltungsverbesserung, Körperstabilisation, Balance sowie Training für die Gelenk,- und Wirbelsäulenmuskulatur. Flex Tube (neues Trainingsgerät) Gesamtkörpertraining für Kraftausdauer Core Circuit Körperstabilisation mit Kräftigung der Bauch,- Rücken,- Schulter,- Armmuskulatur. Hula-Hoop mit dem Fitnessreifen Aktuell ist das „Hullern“ wieder voll im Trend und der Reifen tritt als sportliches Übungsgerät in den Fokus. Hier wird spielerisch aufgewärmt und mit dem speziellen Fitnessreifen nicht nur an der Hüfte gehalten und mit stärkenden Armübungen kombiniert, sondern auch „Off-Body“-Sequenzen eingeplant. Functional Dance Fit Es verbindet einfache Schritte mit effektivem Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining. Ein Mix aus verschiedenen Trainingsformen (Kräftigungs- und Koordinationsübungen, sowie kleinere Spiele) mit dem Redondball rundet den Tag ab.
Inhalte	Trainingsmethode zur Haltungsverbesserung, Körperstabilisation, Balance Gesamtkörpertraining für Kraftausdauer Körperstabilisation mit Kräftigung der Bauch,- Rücken,- Schulter,- Armmuskulatur Fitnessreifen-Training Functional Dance Fit und Training mit Kleingeräten
Zielgruppe	Übungsleiter(innen) und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Lehrgangszeiten: 09:00 - 15:30 Uhr Mitbringen: Handtuch, Matte und spezieller/moderner Hula-Hoop-Fitnessreifen.
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf

Veranstaltungsleitung	Inge Häuslmeier
Referenten	Gerhard Ellinger Corinna Schneider
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Samstag	28.10. - 28.10. : TSV Gersthofen
Informationen zur Verpflegung	Verpflegung in der Vereinsgastronomie möglich.
Meldeschluss	20.10.2023
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de