

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### TANZ WORKOUT-INTERVALLTRAINING - KÖRPER UND GEIST

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstaltungsnummer</b>     | 20705FB0724                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Start- / Enddatum</b>        | 24.11.2024 - 24.11.2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Dauer</b>                    | 8 UE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Veranstaltungsort</b>        | TSG Augsburg-Lechhausen<br>Schillstr. 109,86169 Augsburg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Anmeldung</b>                | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20705FB0724 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Beschreibung</b>             | <p><b>Tanz Workout:</b><br/>Zu moderner Chart-Musik tanzt man vorgegebene Schritte, verbessert seine Koordination und steigert die Leistung des Herz-Kreislauf-Systems. Durch permanente Bewegung und eingebauter Fitness-Elemente fördert diese Stunde die Fettverbrennung und bereitet zudem Spaß! Lass Dich überraschen!</p> <p><b>Intervalltraining:</b><br/>Ein Intervalltraining mit maximalem Effekt des Muskelzuwachses und der Fettverbrennung zugleich.<br/>Kurze Trainingsintervalle mit hoher Intensität, gefolgt von wenigen Sekunden Pause! Das Resultat ist eine massiv gesteigerte maximale Sauerstoffverwertung!</p> <p><b>Körper und Geist:</b><br/>Ein sanftes, zugleich tiefwirkendes, Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf die Balance, Atmung und Dehnung der Muskulatur! Das Konzept verbindet Körper- und mentalorientierte Übungen, die aus der Mitte kommen – dem sogenannten Powerhouse. Du hast die Möglichkeit, dich auf sich selbst zu besinnen und loszulassen!</p> <p><b>HIPHOP:</b><br/>Eine altamerikanische Tanzrichtung.<br/>Wir grooven zur altbekannten und neuen Musik und erlernen eine Choreographie, die bestimmt jeder erlernen kann!</p> |
| <b>Inhalte</b>                  | Tanz Workout<br>Intervalltraining<br>Körper und Geist im Einklang<br>HipHop                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Zielgruppe</b>               | Übungsleiter und Interessierte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Teilnahmevoraussetzungen</b> | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Sonstige Informationen

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 [hier](#).

## Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr

## Veranstaltungsleitung

Eugenia Springer

## Referenten

Ina Rinas

## 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

## Sonntag

24.11. - 24.11. : TSG Augsburg-Lechhausen

## Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied

**50,00 €** buchbar bis **01.09.2024**

## Informationen zur Verpflegung

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

## Meldeschluss

14.11.2024

## Anzahl der Plätze

30

## Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Augsburg-Stadt

## Ansprechpartner

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