

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

WORKOUT IN ALLEN VARIATIONEN

Veranstaltungsnummer	207FB0922
Start- / Enddatum	26.11.2022 - 26.11.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TSG Augsburg-Lechhausen Schillstr. 109,86169 Augsburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 207FB0922 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Fatburner Workout mit dem STEP: Einfache Aerobicsschritte/ Schrittvariationen mit dem STEP/ Kräftigungsübungen mit/ auf dem STEP im Stand und am Boden Koordinationstraining mit dem Reifen Bodyforming (Ganzkörperkräftigung) mit dem Pezziball Drums (Trommeln auf dem Fitball) und am Boden Body-Workout (Partnerübungen integriert) mit dem Tube Body-Workout mit Wasserflaschen
Inhalte	Fatburner Workout mit dem STEP Koordinationstraining mit dem Reifen Bodyforming mit dem Pezziball Trommeln auf dem Fitball Body-Workout mit dem Tube Body-Workout mit Wasserflaschen
Zielgruppe	Übungsleiter(innen) und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Lehrgangszeiten: 09:00 - 15:30 Uhr Bitte mitbringen: Matte, 2 Wasserflaschen 0,5 l bis 3/4 gefüllt und STEP, falls vorhanden Reifen, Pezziball, Tube
Veranstaltungsleitung	Gabi Hansbach
Referenten	Franziska Fähle
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	26.11. - 26.11. : TSG Augsburg-Lechhausen

**Informationen zur
Verpflegung**

Selbstverpflegung

Meldeschluss

17.11.2022

Anzahl der Plätze

22

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportbezirk Schwaben

Ansprechpartner

Horst Koristka, horst.koristka@blsv-schwaben.de