

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

KRAFT UND AUSDAUER RICHTIG KOMBINIEREN

Veranstaltungsnummer	207FB0622
Start- / Enddatum	08.10.2022 - 08.10.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Therapiezentrum Burgau Kapuzinerstr. 34,89331 Burgau
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 207FB0622 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>Aerobic trifft Kraft In diesem Workshop werden allgemein alle fünf motorischen Grundeigenschaften, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit trainiert. Der Spaß an Bewegung und die Steigerung der eigenen Fitness mit Musik und Functional-Elementen stehen im Vordergrund.</p> <p>Kraft und Ausdauer trifft Step Einfache, schöne Step-Schritte, klarer Aufbau und Spaß beim Trainieren.</p> <p>Bodyweight Training Kraft und Ausdauer Training im Wechsel für den ganzen Körper mit dem eigenen Körpergewicht.</p> <p>Rücken Pilates Mobilisierung, Stärkung und Dehnung des gesamten Rückens ohne Geräte.</p>
Inhalte	Aerobic trifft Kraft Kraft und Ausdauer trifft Step Bodyweight Training Rücken Pilates
Zielgruppe	Übungsleiter(innen) und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Lehrgangszeiten: 09:00 - 15:30 Uhr Bitte Matte und Step mitbringen!
Veranstaltungsleitung	Claudia Linke Inge Häuslmeier
Referenten	Ivonne Varga Susanne Hartmann

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)

Burgau

08.10. - 08.10. : Therapiezentrum Burgau

**Informationen zur
Verpflegung**

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

Meldeschluss

21.09.2022

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

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

Ansprechpartner

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