

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

OUTDOOR-INDOOR-INTERVALL-FITNESS

Veranstaltungsnummer	107FB0522
Start- / Enddatum	22.10.2022 - 22.10.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Aschbergerschule Holzheim-Weisingen Schulstr. 25,89438 Holzheim OT Weisingen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0522 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Eine praxisorientierte Fortbildung mit verschiedenen Formen des Intervalltrainings für großartige, energiegeladene und spaßbringende Trainingseinheiten im Freien und in der Halle. Dieses Training bietet die Möglichkeit, mit begrenztem Zeitaufwand dem Herz-Kreislaufsystem und der Muskulatur die nötigen Reize zu setzen, um beides zu stärken. Viele bunte Ideen für ein effektives Training nach der Intervallmethode auf dem Sportplatz, dass man auch problemlos für die Sporthalle umsetzen kann. Bei schlechtem Wetter findet die Fortbildung nur in der Halle statt.
Inhalte	Outdoor-Indoor-Intervall-Training
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr Bitte nicht vergessen: Matte, Hallen-Turnschuhe, gutes Outdoor-Schuhwerk und richtige Outdoor-Kleidung für jedes Wetter.
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf
Veranstaltungsleitung	Alexander Kling
Referenten	Martina Braun
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
Samstag	22.10. - 22.10. : Aschbergerschule Holzheim-Weisingen
Informationen zur Verpflegung	Verpflegung wird vor Ort angeboten.
Meldeschluss	19.10.2022
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben

Ansprechpartner

Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de