

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FIT DURCH PILATES, KOOPERATION UND KOORDINATION

Veranstaltungsnummer	10708FB0124
Start- / Enddatum	21.09.2024 - 21.09.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Zweifachhalle Illertal-Gymnasium Zum Sportplatz 17,89269 Vöhringen-Illertal
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10708FB0124 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Pilates: Intensives, ganzheitliches Training aktiviert die Tiefenmuskulatur und verbessert Beweglichkeit und Muskelstraffung. Intervalltraining: Einfache Übungen in wiederkehrenden Zeitabschnitten trainieren. Pause verdient: Einfache Massagetechnik, die in sanfter Form auf verschiedene Ebenen wirkt. Kooperations- und Koordinationsspiele TikTok: Hüpfchallenges Reifen Salsa for Beginners: Footwork - Partnerwork
Inhalte	Pilates Intervalltraining Einfache Massagetechniken Kooperations- und Koordinationsspiele TikTok Salsa for Beginners
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	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 Bitte mitbringen: Gymnastikmatte großes Handtuch und Reifen.

Veranstaltungsleitung	Hermann Deufel Thorsten Deufel
Referenten	Hedwig Filleböck Yvonne Winkle
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	21.09. - 21.09. : Zweifachhalle Illertal-Gymnasium
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	50,00 € buchbar bis 29.06.2024
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	12.09.2024
Anzahl der Plätze	60
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Neu-Ulm
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de