

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### GANZHEITLICH FIT MIT EINEM MIX AUS KRAFT, AUSDAUER UND KOORDINATION

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>Veranstaltungsnummer</b>     | 20709FB0124   |
| <b>Start- / Enddatum</b>        | 20.01.2024 - 20.01.2024   |
| <b>Dauer</b>                    | 8 UE  |
| <b>Veranstaltungsort</b>        | Alte Turnhalle Nördlingen<br>Augsburger Str. 8,86720 Nördlingen   |
| <b>Anmeldung</b>                | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20709FB0124 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>   |
| <b>Beschreibung</b>             | <p>Hula-Hoop-Workout:<br/>Aktuell ist das „Hullern“ wieder voll im Trend und der Reifen tritt als sportliches Übungsgerät in den Fokus. Nach spielerischem Aufwärmen wird der spezielle Fitnessreifen nicht nur auf den Hüften gehalten und mit stärkenden Armübungen kombiniert, sondern es werden auch „Off-Body“-Sequenzen eingeplant.</p> <p>Functional Dance Fit und Aerobic:<br/>Hier werden einfache Schritte mit effektivem Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining verbunden.</p> <p>Training mit Kleingeräten:<br/>Ganzheitlich fit mit einem Mix aus verschiedenen Trainingsformen mit Kleingeräten inkl. kleiner Spiele und vereinzelter Koordinationsübungen.</p> <p>In den einzelnen Kursteilen werden immer wieder Mobilisations- und Dehnungseinheiten eingeplant. Ein sportlicher und abwechslungsreicher Mix aus leichter Ausdauer, funktioneller Gymnastik mit Aerobic und Kleingeräten (Hula-Hoop-Fitnessreifen, Stab und Redondo-Ball), wobei Bauch, Beine, Po und die Rückenmuskulatur gekräftigt werden. Ziel ist die Erhaltung der Kraft, Koordination, Kondition und Beweglichkeit. Der Tag wird mit Dehn- und Entspannungsübungen abgerundet.</p> |
| <b>Inhalte</b>                  | Hula-Hoop-Workout<br>Functional Dance Fit und Aerobic<br>Training mit Kleingeräten  |
| <b>Zielgruppe</b>               | Übungsleiter und Interessierte  |
| <b>Teilnahmevoraussetzungen</b> | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein   |

## Sonstige Informationen

Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr

Bitte mitbringen: Hula-Hoop-Fitnessreifen (idealerweise mit einem Gewicht von ca. 1,2 kg), Redondo-Ball, Holz-Stab, Matte und ein Handtuch.

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](#).

## Dokumente

PsG-Selbstverpflichtung\_2023\_interaktiv.pdf Skript\_Hula\_Hoop.pdf

## Veranstaltungsleitung

Simone Gläser

## Referenten

Sara Lang

## 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

20.01. - 20.01. : Alte Turnhalle Nördlingen

## Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

**55,00 €**

## Informationen zur Verpflegung

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

## Meldeschluss

12.01.2024

## Anzahl der Plätze

30

## Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Donau-Ries

## Ansprechpartner

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