

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

EIN BEWEGTER TAG

| | |
|---------------------------------|---|
| Veranstaltungsnummer | 10709FB0124 |
| Start- / Enddatum | 24.02.2024 - 24.02.2024 |
| Dauer | 8 UE |
| Veranstaltungsort | Turnhalle Oberndorf Grundschule Rainer Str. 7,86698 Oberndorf |
| Anmeldung | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10709FB0124 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de |
| Beschreibung | <p>Gute-Laune-Tanz-Training Zu moderner Chart-Musik tanzt ihr vorgegebene Schritte, verbessert eure Kondition und steigert die Leistung eures Herz-Kreislauf-Systems. Durch Fitnessselemente fördert diese Stunde eurer Fettverbrennung und bereitet zudem Spaß.</p> <p>Fit your Body Ein Intervalltraining mit Maximalem Effekt des Muskelzuwachses und der Fettverbrennung zugleich. Kurze Trainingsintervalle mit hoher Intensität, gefolgt von wenigen Sekunden Pause. Das Resultat ist eine massiv gesteigerte maximale Sauerstoffverwertung.</p> <p>Bodylates Ein sanftes, zugleich tief wirkendes Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf die Balance.</p> <p>Atmung und Dehnung der Muskulatur Das Konzept verbindet Körper und mentalorientierte Übungen, die aus der Mitte kommen, dem sogenannten Powerhous. Du hast die Möglichkeit dich auf dich selbst zu besinnen. Zum Abschluss dieses intensiven Trainings bringen wir den Geist mit unterschiedlichsten Entspannungstechniken zur Ruhe und gönnen uns ein wenig Erholung.</p> <p>Meditation und Ausklang Hier üben wir uns darin, Gedanken loslassen zu können, sich auf das Wichtige zu fokussieren und zu mehr Gelassenheit zu kommen. Mit verschiedenen Atem-, Dehn- und Achtsamkeitsübungen schließen wir entspannt unseren Workshop-Tag ab.</p> |
| Inhalte | Gute-Laune-Tanz-Training Fit your Body Bodylates Atmung und Dehnung der Muskulatur Meditation und Ausklang |
| 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 - 16:15 Uhr Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Sportschuhe, Decke. |
| Dokumente | PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf |
| Veranstaltungsleitung | Evi Kühling |
| Referenten | Ina Rinas |
| 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 | 24.02. - 24.02. : Turnhalle Oberndorf Grundschule |
| Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied | 55,00 € |
| Informationen zur Verpflegung | Für Verpflegung ist selbst zu sorgen. Kaffe und Kuchen gibt es vor Ort. |
| Meldeschluss | 16.02.2024 |
| Anzahl der Plätze | 30 |
| Veranstalter | Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Donau-Ries |
| Ansprechpartner | Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de |