

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

SPORTARTÜBERGREIFENDES TRAININGSKONZEPT

Veranstaltungsnummer	10710FB0224
Start- / Enddatum	07.09.2024 - 07.09.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Sporthalle Heimenkirch Lindauer Str. 20,88178 Heimenkirch
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10710FB0224 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>Durch die Förderung aller motorischen Fähigkeiten können wir durch kleine Nuancen verschiedenste Sportarten und Leistungsstärken in ein Konzept passen. Koordination brauchen Senioren ebenso, wie auch Sportler verschiedenster Ausrichtung, ebenso Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit.</p> <p>So werden in diesem Lehrgang Aspekte der Neuroathletik, der Spiraldynamik, Core-Training, Life QiGong, Kinetik, Wirbelsäulengymnastik, HIIT und vieles mehr so kombiniert, dass der Einsatz für den Gesundheitssport ebenso möglich ist, wie für Ballsportarten oder jeder anderen Sportart. Nur aus einer guten Basis heraus lassen sich Gesundheit fördern und Leistung steigern.</p>
Inhalte	Neuroathletik Spiraldynamik Core-Training QiGong Kinetik Wirbelsäulengymnastik HIIT
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 08:30 - 16:30 Uhr Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Sportkleidung, Gymnastikmatte und Schreibzeug.
Veranstaltungsleitung	Werner Fehr
Referenten	Heike Kirschnek
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	07.09. - 07.09. : Sporthalle Heimenkirch
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	50,00 € buchbar bis 15.06.2024

**Informationen zur
Verpflegung**

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

Meldeschluss

30.08.2024

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Lindau

Ansprechpartner

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