

ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

RUNDUM FIT MIT BASIC-ELEMENTEN UND MÖGLICHKEITEN

Veranstaltungsnummer	107FB0321
Start- / Enddatum	23.10.2021 - 23.10.2021
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle Affing Mühlweg 4,86444 Affing
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0321 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Fit Boxen Basic Lerne Grundtechniken kennen. Fitnessboxen verbindet Elemente aus asiatischen Kampf-sportarten und Aerobic, Power – Lebensstärke spüren lernen X-CO® Ganzkörper Training Was sind X-Cos®? Für was sind sie einsetzbar? Welche Bewegungsmöglichkeiten hast du mit dem X-CO®? Step-Aerobic – Basic Variationen + Balance Übungen auf dem Step Welche Möglichkeit bietet dir z.B. der Basic Schritt. Wie kann man den Basic Schritt super cool immer wieder verändern. Lass dich über die Vielfalt Step – Aerobic Schritte überraschen und sei dabei! Zirkeltraining für jede Generation gestalten Lerne viele neue Möglichkeiten kennen, um den Zirkel zielorientiert aufzubauen und das bestmögliche aus 1000 Variationen in deiner Stunde einzubauen. Wir bauen Zirkel für die Kleinen (Kinder) optimal auch für Senioren, gut Trainierte oder gemischte Gruppen auf. Kombinationen aus Kräftigung, Ausdauer, Kraftausdauersport, Maximalkraft, Koordination, Balance, Stretching uvm. gewusst im Zirkel einsetzen Entspannung – Stretching
Inhalte	Fit Boxen Basic X-CO® Ganzkörper Training Step-Aerobic – Basic Variationen + Balance Übungen Zirkeltraining für jede Generation gestalten Entspannung – Stretching
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr
Organisatorische Hinweise	Bitte mitbringen; Matte und Stepbrett. Bezüglich Corona gilt die GGG-Regel und die Tagesaktuellen Hygienevorschriften des BLSV die mit der Einladung kurz vor Lehrgangsbeginn verschickt werden.
Veranstaltungsleitung	Thekla Riß Claudia Linke
Referenten	Anne Duschner Agnes Braun Sonja Riß

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
Übungsleiter B Sport für Ältere

Samstag

23.10. - 23.10. : Turnhalle Affing

**Informationen zur
Verpflegung**

Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.

Meldeschluss

20.10.2021

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben

Ansprechpartner

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