

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

CORE TRAINING, PILATES MIT ALLTAGSGERÄTEN

Veranstaltungsnummer	10702FB0124
Start- / Enddatum	14.04.2024 - 14.04.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Jakob-Brucker-Gymnasium (Neue Sporthalle) Tänzelfestweg 3,87600 Kaufbeuren
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10702FB0124 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Pilates und Core-Training gepaart mit Balance, Gleichgewicht und Koordination, sowie Konzentration und das mit Geräten aus dem Alltag. Hier werden Möglichkeiten des Erwärmens der Muskulatur, sowie des Kopfes erarbeitet. Übungen aus dem Pilates und Core-Training werden mit Alltagsgeräten geübt und durchgeführt. Gemeinsam wollen wir auch weitere Ideen und Möglichkeiten erarbeiten und erproben. Mit viel Freude und Spaß wird der ganze Körper trainiert und beansprucht.
Inhalte	Pilates Core-Training
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch
Dokumente	PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf 2024_Feedback_Lehrgang.pdf Skript_Gebauer_Renate.pdf Skript_Gebauer_Renate_2.pdf
Veranstaltungsleitung	Sonja Zimmermann
Referenten	Renate Gebauer
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
Sonntag	14.04. - 14.04. : Jakob-Brucker-Gymnasium (Neue Sporthalle)
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	55,00 €
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	05.04.2024
Anzahl der Plätze	30

Veranstalter

Ansprechpartner

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Ostallgäu

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