

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

ATHLETIK-TRAINING UND WORKOUT IDEAS

Veranstaltungsnummer	101FB0220
Start- / Enddatum	15.02.2020 - 16.02.2020
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Mehrzweckhalle Langenbruck Schulstraße 10,85084 Langenbruck
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB0220 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<h3>ATHLETIK-TRAINING UND WORKOUT IDEAS</h3> <p>Samstag: Athletik Training Gestaltung der Phasen: Warm up, Functional-/Athletik-Training, Intervall-Training, HIT-Training, Training mit dem eigenen Körpergewicht, Myofaszielles Training, Stretch und Entspannung</p> <p>Sonntag: Workout Ideas Effektive „Workout Ideas“ rein mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten. Viele theoretische und praktische Hinweise für ein abwechslungsreiches Gruppentraining.</p>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Athletik Training : Intervall-Training, HIT-Training, Training mit dem eigenen Körpergewicht, Myofaszielles Training, Stretch und Entspannung- Workout Ideas: Training mit und ohne Kleingeräte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Veranstaltungszeiten: Sa: 09:00 - 17:30 Uhr So: 09:00 - 13:30 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Schreibzeug und Handtuch
Dokumente	Athletik-Training_und_workout_ideas_Skript2020.pdf
Veranstaltungsleitung	Susanne Langer
Referenten	Brigitte Gnann
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention

**Athletik-Training und
Workout Ideas**

15.02. - 16.02. : Mehrzweckhalle Langenbruck

**Informationen zur
Verpflegung**

Kaffee und Kuchen vor Ort

Meldeschluss

09.02.2020

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de