

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

WORKOUT: BODYWEIGHT UND FASZIEN

Veranstaltungsnummer	10502FB0220
Start- / Enddatum	20.06.2020 - 21.06.2020
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Fürth, TV 1860 Fürth Coubertinstr. 9-11,90768 Fürth
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10502FB0220 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Workout: Bodyweight und Faszien
Inhalte	In Theorie und Praxis lernen wir, wie man ein Fitness- und Krafttraining aufbauen kann und dies ausschließlich unter Einsatz des eigenen Körpergewichts, ohne Verwendung von zusätzlichen Gewichten, und Gerätschaften. Nicht nur Muskeln, auch Faszien müssen trainiert werden: Physiologische Hintergründe werden geschult und Trainingsmöglichkeiten geübt.
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Es können auch 8 Übungseinheiten für die sportartspezifische Trainerlizenz Fachverband Karate angerechnet werden. Als Referentin konnte die Sportökonomin (Gesundheits- und Fitnesssport) Maria Weis gewonnen werden, sie hat die A-Trainer-Lizenz des Deutschen Karate Verbandes und ist u.a. beim Bayerischen Karate Bund (BKB) als Athletiktrainerin tätig. Soll aber nicht heißen, dass die Fortbildung zur "Schinderei" wird. Maria wird das richtige Maß finden!
Organisatorische Hinweise	Das Hallentraining kann nur barfuß oder mit Socken erfolgen. (Die Halle ist mit Matten ausgelegt!) Bitte Sportkleidung für In- und Outdoor, Schreibutensilien und Getränke (ggf. Verpflegung) mitbringen. Bitte bringen Sie die Originallizenz zum Lehrgang mit.
Veranstaltungsleitung	
Referenten	Tanja Stöhr Maria Weiß
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter B Sport in der Prävention
Termin	20.06. - 21.06. : Fürth, TV 1860 Fürth

**Informationen zur
Verpflegung**

In der Mittagspause gibt es Möglichkeiten der Verpflegung in der
Vereinsgaststätte

Meldeschluss

19.06.2020

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Fürth Stadt und Land

Ansprechpartner

Michaela Tesauro, mittelfranken@blsv.de