

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

WORKOUT-MIX

Veranstaltungsnummer	103FB0621
Start- / Enddatum	13.11.2021 - 14.11.2021
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Gymnasium Parsberg - Turnhalle Aschenbrennerstraße 10,92331 Parsberg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0621 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Ganzheitlich fit mit einem Mix aus verschiedenen Workouts und Trainingsformen nach Körperregionen. Beine, Bauch, Rücken, Arme und den ganzen Körper mit gezielten Übungen trainieren. Nicht zu kurz kommt das Training der Koordination und Beweglichkeit. Ideen zur Entspannung runden die Fortbildung ab.
Inhalte	- Möglichkeiten myofaszialen Trainings mit und ohne Gerät - Hochintensives Intervalltraining für die motorischen Grundeigenschaften - Workout-Mix – mit und ohne Gerät - richtiges Dehnen und Entspannung - Spielerisch fit, Koordinations-, Lauf- und Konditionsschulung mit Alltagsmaterialien - Yoga-Workout
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

**ZUGANG ZUR SPORTHALLE ÜBER DIE
BAHNHOFSSTRAßE.
AUF GRUND VON BAUARBEITEN AM GYMNASIUM
PARSBERG BLOCKIERT EIN AUFGESTELLTER
BAUKRAN DIE DURCHFAHRT AUF DER
BAHNHOFSSTRAßE IN PARBERG. VON DER
LUPBURGER STRAßE AUS KANN BIS DIREKT VOR DEN
TURNHALLENEINGANG IN DER BAHNHOFSSTRAßE
GEFAHREN WERDEN (TROTZ ENTSPRECHENDER
BESCHILDERUNG!). PARKPLÄTZE AUSREICHEND
VORHANDEN. VON DER HOHENFELSER STR. ÜBER
BAHNHOF KOMMEND IST EINE ANFAHRT EBENFALLS
BIS ZUM BAUKRAN MÖGLICH. PARKPLÄTZE SIND
AUSREICHEND VORHANDEN. CA. 100 M FUßMARSCH
BIS ZUM EINGANG IN DER BAHNHOFSSTRAßE.**

**LEHRGANGSLEITUNG ROBERT HOIDN IM NOTFALL
UNTER HANDY-NR.: 0160/8486700 ERREICHBAR**

Organisatorische Hinweise

- BITTE GYMNASTIKMATTE, DECKE, BADETUCH UND
WARME SOCKEN MITBRINGEN**
- SELBSTVERPFLEGUNG**
- ZUGANG ZUR SPORTHALLE ÜBER DIE
BAHNHOFSSTRAßE**

Veranstaltungsleitung

Robert Hoidn

Referenten

Sylvia Krieg
Carmen Schneider
Walter Rosenkranz
Andreas Bernowsky

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter B Sport in der Prävention
Übungsleiter B Sport für Ältere
Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-
Gesundheit)

Veranstaltungsbestätigung

Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang (15 UE)
erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.

Workout-Mix

13.11. - 14.11. : Gymnasium Parsberg - Turnhalle

Meldeschluss

31.10.2021

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz

Ansprechpartner

Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de