

ONLINESEMINAR ÜL-FORTBILDUNG 2 UE

ROPE SKIPPING – DAS GANZKÖRPER-WORKOUT

Veranstaltungsnummer	302WEB21821
Start- / Enddatum	30.09.2021 - 30.09.2021
Dauer	2 UE
Veranstaltungsort	Online ,10000 Internet
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 302WEB21821 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Rope Skipping ist Seilspringen mit kreativen Elementen, das sich ins Training für erwachsene Fitnessfreaks genauso integrieren lässt wie in Kinderstunden. Diese Sportart hat viele Vorzüge: Verbesserung von Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft, Förderung der motorischen und physischen Fähigkeiten sowie der koordinativen Fertigkeiten. Rope Skipping ist leicht zu erlernen und Erfolge sind recht schnell zu erzielen. Zeit-, wetter- und ortsunabhängig ist diese Sportart fast überall machbar – in Kombination mit Musik wird es noch interessanter. Dieses perfekte Ganzkörper-Workout trainiert nicht nur die Ausdauer, sondern baut auch noch Muskeln auf. Es ist zudem eine perfekte Ergänzung für alle, die abnehmen möchten.
Inhalte	– Grundlagen des Rope Skipplings – Rope Skipping als Warm-up – Einblick in: Rope Skipping als Koordinationstraining – Einblick in: Rope Skipping als Krafttraining – Einblick in: Rope Skipping als Konditionstraining
Zielgruppe	Übungsleiter/Trainer in Sportvereinen, Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Am Tag vor dem Onlineseminar bekommen alle gebuchten Teilnehmer einen Zugangslink zur Anmeldung per E-Mail zugeschickt. Nach Betätigung des Zugangslinks müssen Sie Vor-, Nachnamen und E-Mailadresse eingeben. Um auf die Onlineseminarplattform zu gelangen, müssen Sie 1. den neuen Zugangslink aus der Bestätigungs-E-Mail betätigen 2. der anschließenden Aufforderung, die Benutzeransicht der Onlineseminarplattform (Webinar Launcher) für die Dauer des Onlineseminars zu speichern, nachkommen 3. in ihren Downloads die Datei ausführen Das System erklärt die Schritte im Einzelnen. Falls die Startuhrzeit des Onlineseminars noch nicht erreicht ist, bekommen Sie eine Ansicht mit Informationen zum Onlineseminar und die Aufforderung mit der Bitte zu warten.

Organisatorische Hinweise

Sie können bequem von zuhause an der ÜL-Fortbildung teilnehmen. Falls die Rahmenbedingungen (ausreichend Platz und Höhe sowie ein Seil) passen, ist nach der Theorie ein Mitmachen und Ausprobieren möglich. Bei fehlenden Rahmenbedingungen ist ein Mitmachen nicht notwendig.

Sie benötigen einen internetfähigen Computer.

Veranstaltungszeit: 18:00 bis 19:00 Uhr.

Veranstaltungsleitung

Referenten

Janine Faaß

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Übungsleiter B Sport im Elementarbereich

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Übungsleiter B Sport für Ältere

Onlineseminar

30.09. - 30.09. : Online

Meldeschluss

28.09.2021

Anzahl der Plätze

450

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung

Ansprechpartner

Susanna Findeisen, susanna.findeisen@blsv.de