

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

WORKOUT IDEEN (HIIT, FUNCTIONAL & MORE) & BALANCE SWING AUF DEM MINI TRAMPOLIN

Veranstaltungsnummer	101FB4321
Start- / Enddatum	03.07.2021 - 04.07.2021
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Jahnhalle Freising Fischergasse 23,85354 Freising
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB4321 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

WORKOUT IDEEN (HIIT, FUNCTIONAL & MORE) & BALANCE SWING AUF DEM MINI TRAMPOLIN

Samstag:

Am Samstag zeigt Euch unsere Referentin Claudia Hochberg (www.hc-fitcoach.de), wie Ihr verschiedene Workout Formate wie Functional, HITT oder Workout Flows einfach in eure Kurse integrieren könnt und damit ein abwechslungsreiches und explosives Training schafft.

Neben einer kurzen Theorie steht bei diesem Workshop die Praxis an erster Stelle, bei der Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit trainiert werden. Darüber hinaus bekommt ihr an diesem Tag viele Warm-up Ideen.

Sonntag:

Yvonne Hyna (www.balance-swing.de) entwickelte vor mehr als 10 Jahren das erfolgreiche Training „Balance Swing“ auf dem Mini Trampolin, welches in seinen Trainingsphasen den 5 Elementen folgt. Das effektive Trainingsprogramm ist besonders Gelenk- und Wirbelsäulen schonend. Es bringt Ausgleich für Körper, Geist und Seele und beugt Osteoporose vor. Der hohe Antiagingeffekt ist ein zusätzlicher Pluspunkt. Jeder kann mitmachen, denn es bringt enorm viel Spaß.

In dem Training wechseln sich Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Balance und Haltung mit Mobilisations- und Kräftigungsübungen für die äußere und tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur ab.

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

Die Originallizenz kann vor Ort abgegeben werden.
Diese Fortbildung kann nicht als Teilerkennung verwendet werden.
Beide Tage müssen besucht werden.

Organisatorische Hinweise

Kurstermine:

Sa: 09:00-16:30 Uhr Workout Ideen (HIIT, Functional & More)

So: 09:00-14:15 Uhr Balance-Swing auf dem Mini-Trampolin

Bitte festes Schuhwerk, Handtuch und Schreibutensilien mitbringen.

Hinweis für Teilnehmende, die mit dem PKW anreisen: Mit dem PKW können Sie die öffentlichen Parkplätze und Parkhäuser rund um die Freisinger Innenstadt benutzen. Auf dem Vereinsgelände gibt es keine Parkmöglichkeit für Sie.

Veranstaltungsleitung

Magdalena Schneider

Referenten

Yvonne Hyna

Claudia Hochberg

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

Workout Ideen (HIIT, Functional & More)

03.07. - 03.07. :

Balance Swing auf dem Mini Trampolin

04.07. - 04.07. :

Meldeschluss

24.06.2021

Anzahl der Plätze

20

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de