ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

WORKOUT: BODYWEIGHT UND FASZIEN

Veranstaltungsnummer	10502FB0421
Start- / Enddatum	25.09.2021 - 25.09.2021
Dauer	8 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 10502FB0421 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Wer am Vorabend Online schon erste theoretische Ansätze zum Aufbau eines Fitness- und Krafttrainings "mitgenommen" hat, kann jetzt in Präsenz darauf aufbauen. Wir lernen, wie man ausschließlich unter Einsatz des eigenen Körpergewichts, ohne Verwendung von zusätzlichen Gewichten und Gerätschaften nicht nur Muskeln sondern auch Faszien trainieren: Physiologische Hintergründe werden geschult und abwechslungsreiche Trainingsmöglichkeiten geübt.
Inhalte	- Faszientraining - Krafttraining - Zirkeltraining - Faszienmassage
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Es wäre sinnvoll und wichtig - wenn möglich - an der Onlineveranstaltung 302WEB22421 am 24.09.2021 teilzunehmen, da die Veranstaltung darauf aufbaut.
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 (evtl. Verpflegung) mitbringen. Vom Bayerischen Karate Bund werden die 8 Übungseinheiten zur Verlängerung der Trainerlizenzen anerkannt.
Veranstaltungsleitung	Tanja Stöhr
Referenten	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	25.09. - 25.09. :
Informationen zur Verpflegung	In der Mittagspause gibt es Möglichkeiten der Verpflegung in der Vereinsgaststätte.

Meldeschluss	24.09.2021
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Fürth Stadt und Land
Ansprechpartner	Michaela Tesauro, mittelfranken@blsv.de