

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

SPORT- UND GESUNDHEITSTAG - LEHRGANG B (BAYREUTH)

Veranstaltungsnummer	104FB1122
Start- / Enddatum	09.07.2022 - 09.07.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Grundschule St. Georgen Bayreuth Riedelsberger Weg 20,95448 Bayreuth
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB1122 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Fun Workout (Petra Kühlmann) Ein funktionales Training, das die Figur optimal strafft, Fett verbrennt und schnelle sichtbare Ergebnisse möglich macht. Kurze anstrengende Trainingseinheiten und Erholungspausen wechseln sich in schneller Folge ab. Einfach, effizient und absolut zeitgemäß. Body & Mind (Mobility Training) (Petra Kühlmann) Hier geht es um mehr als nur um die Verbesserung der passiven Beweglichkeit durch isolierte Muskeldehnungen. Mobilitytraining kombiniert Haltungs- und Bewegungsschulung mit komplexen Dehnungsübungen, stabilisierenden Kraftübungen und aktiven Mobilisationsübungen. Rückenfit mit Körperspannung (Stefan Rudolph) Ein stabiler Rücken trägt uns durchs Leben: Aus seinem umfangreichen Repertoire aus zeigt uns der Referent „mit Spannung“ eine Vielfalt an Kräftigungsübungen für Rücken und Rumpf. Zauberstunde mit Kleingeräten (Stefan Rudolph) In diesem Workshop zeigen wir, wie der Übungsleiter selbst in einer leeren Sporthalle ohne Ausstattung eine abwechslungsreiche Stunde mit Kleingeräten zaubert, die jedermann oder jede Frau zuhause hat und schnell in die Tasche packen kann. Dance Aerobic (Petra Kühlmann) Dieser Workshop ist für alles Level geeignet und soll in erster Linie Spaß bieten – ob jung oder alt, ob Mann oder Frau, ob Anfänger oder Profi. Verschiedene Musikrichtungen und Tanzstile runden die Stunde ab: Aerobic trifft Salsa, Hip Hop, Jazz und Swing. Stretch & Relax (Petra Kühlmann) Hier werden mit diversen Dehntechniken ein muskulärer Ausgleich und eine erhöhte Gelenkbeweglichkeit erzielt. In Verbindung mit der mentalen Ausrichtung wird Entspannung, Leichtigkeit und mehr Vitalität erzielt; ein Wohlgefühl sondergleichen.

Inhalte

- Fun Workout
- Body & Mind (Mobility Training)
- Rückenfit mit Körperspannung
- Zauberstunde mit Kleingeräten
- Dance Aerobic
- Stretch & Relax

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Organisatorische Hinweise

Für unsere Workshops benötigen Sie

- ein Theraband (soweit vorhanden)
- ein Hand- oder Wischtuch
- eine Gymnastikmatte
- zwei kleine gefüllte Wasserflaschen als Gewicht

Informationen zum Hygieneschutzkonzept senden wir Ihnen in der Woche vor der Veranstaltung zu.

Veranstaltungszeit:

Sa. 09:00 - 16:15 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

Dokumente

PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf

Veranstaltungsleitung

Monika Engelhardt

Referenten

Petra Kühlmann

Stephan Rudolph

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

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

Veranstaltungsbestätigung

Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei zwischenzeitlicher oder vorzeitiger Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine anteilige Anerkennung ist nicht möglich. Bitte beachten Sie die [Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen](#).

Termin

09.07. - 09.07. :

Informationen zur Verpflegung

Getränke werden kostengünstig angeboten, für Mittagessen bzw. Imbiss muss selbst gesorgt werden!

Meldeschluss

02.07.2022

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

Ansprechpartner

Martin Tupy, oberfranken@blsv.de

