ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

FIT MIT INA, NICI UND OLI

Veranstaltungsnummer	20703FB0327
Start- / Enddatum	22.05.2027 - 23.05.2027
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle an der Lindenschule Maserstr. 2, 87700 Memmingen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20703FB0327 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Bei Bodylates® geht es um ein Ganzkörpertraining, das verschiedene Trainingsformen (Pilates und Balancetraining) mit fließenden Bewegungen miteinander kombiniert. Hingegen geht es bei Bokwa® um ein energiegeladenes Tanz-Fitness-Workout, das Elemente aus Boxen und dem Kwaito-Tanzstil kombiniert. Es ist sehr beliebt, da es leicht zu erlernen, intensiv und spaßbetont ist. Ergänzt wird das Tripple durch ein intensives Intervalltraining (Tabata® + Piloxing®), bei dem kurze, aber intensive Belastungsphasen mit maximaler Belastung durchgeführt werden. Das Training kann ebenfalls auf alle Zielgruppen abgestimmt werden.
Inhalte	Bodylates® ist ein modernes Fitnesskonzept, das Elemente aus Pilates, Yoga und funktionellem Training kombiniert – mit dem Ziel, Körper und Geist in Einklang zu bringen und gleichzeitig gezielt die Tiefenmuskulatur zu stärken. Bokwa® Fitness ist ein energiegeladenes Tanz-Workout, das Bewegung, Musik und Spaß auf einzigartige Weise verbindet – und dabei ordentlich Kalorien verbrennt! Tabata® + Piloxing® ist eine energiegeladene Kombination aus zwei intensiven Trainingsmethoden – perfekt für alle, die in kurzer Zeit maximale Ergebnisse wollen!
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte am Sport
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie hier .
Organisatorische Hinweise	Gymnastikmatte mitbringen
Veranstaltungsleitung	Felix Rothach

Referenten	Oliver Berges Ina Rinas Nicole Richter
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Veranstaltungsbestätigung	Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss und der Teilnahme am gesamten Lehrgang eine Teilnahmebestätigung. Diese geht Ihnen per E-Mail zu, bzw. kann von Ihnen ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss direkt in Ihrem Account unter www.blsv-qualinet.de abgerufen werden. Wenn Sie die nötigen Unterrichtseinheiten für Ihre Lizenzverlängerung besucht haben, schicken Sie uns bitte folgende Unterlagen per E-Mail an uebungsleiter@blsv.de: • Ihre BY-Nummer oder Ihren vollen Namen mit Geburtsdatum. • • Die Teilnahmebestätigungen aller besuchten Fortbildungslehrgänge. • • Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur PsG (PSG-Selbstverpflichtung). Bei Lizenzen von Fachverbänden (z.B. Turnverband) wenden Sie sich bitte an den zuständigen Fachverband.
Samstag-Sonntag	22.05. 09:00 Uhr - 23.05. 15:15 Uhr
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	**100,00 €** buchbar bis **27.02.2027**
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung wird gesorgt. Geschirr und Tasse mitbringen.
Meldeschluss	16.05.2027
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Unterallgäu - Memmingen
Ansprechpartner	Susanna Findeisen, susanna.findeisen@blsv.de