ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FITNESS MIT STEPPBRETT UND HANTELN

Veranstaltungsnummer	107FB0727
Start- / Enddatum	06.11.2027 - 06.11.2027
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Mehrzweckhalle Adelsried Im Deutenloh 10, 86477 Adelsried
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0727 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Step Intro Step Aerobic ist ein hervorragendes Ausdauer- und Koordinationstraining. Leichte Kombinationen auf dem Step, Aufbau einer einfachen Choreographie in drei Blöcken. Bein- und Gesäßmuskel werden trainiert. Step Flow Neuen Input für viele verschiedene Step-Choreographien und Varianten. Tolles Herz-Kreislauf-Training. Workout mit Step und Hanteln Kraft-Ausdauer-Training mit dem Step und Hanteln Abschluss-Dehnung und Entspannung
Inhalte	Step Intro Step Aerobic ist ein hervorragendes Ausdauer- und Koordinationstraining. Leichte Kombinationen auf dem Step, Aufbau einer einfachen Choreographie in drei Blöcken. Bein- und Gesäßmuskel werden trainiert Step Flow Neuen Input für viele verschiedene Step-Choreographien und Varianten. Tolles Herz-Kreislauf-Training. Workout mit Step und Hanteln Kraft-Ausdauer-Training mit dem Step und Hanteln Abschluss-Dehnung und Entspannung
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	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr Bitte Step, Hanteln und Matte mitbringen. Bitte unter material@blsv-schwaben.de melden, falls man Material nicht mitbringen kann.
Veranstaltungsleitung	Claudia Linke
Referenten	Petra Cejkova
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	06.11. 09:00 Uhr - 06.11. 15:30 Uhr: Mehrzweckhalle Adelsried
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	**55,00 €** buchbar bis **14.08.2027**
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	04.11.2027
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de