

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

GANZKÖRPERTRAINING BUNT GEMISCHT

Veranstaltungsnummer	107FB0127
Start- / Enddatum	30.01.2027 - 30.01.2027
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	SV Biburg Augsburger Str. 17, 86420 Diedorf OT Biburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0127 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Tanz-Fitness-Workout - ein energiegeladenes Tanz-Fitness-Training, das Elemente aus Boxen und dem Kwaito-Tanzstil kombiniert. Fittesselemente fördern die Fettverbrennung. Fit your Body ist ein Intervalltraining mit maximalem Effekt des Muskelzuwachses und der Fettverbrennung zugleich. Kurze Trainingsintervalle mit hoher Intensität, gefolgt von wenigen Sekunden Pause. Das Resultat ist eine massiv gesteigerte maximale Sauerstoffverwertung. Bei Bodylates geht es um ein sanftes, zugleich tiefwirkendes Ganzkörpertraining, das verschiedene Trainingsformen mit fließenden Bewegungen miteinander kombiniert. Das Konzept verbindet Körper und mentalorientierte Übungen, die aus der Mitte kommen, dem sogenannten Powerhaus. Mit verschiedenen Atem-, Dehn- und Achtsamkeitsübungen schließen wir entspannt unseren Workshop-Tag ab.
Inhalte	Tanz-Fitness-Workout Fit your Body Bodylates Atem-, Dehn- und Achtsamkeitsübungen
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 mitbringen: Gymnastikmatte.
Veranstaltungsleitung	Claudia Linke

Referenten	Ina Rinas
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport in der Prävention
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	30.01. 09:00 Uhr - 30.01. 15:30 Uhr: SV Biburg
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	24.01.2027
Anzahl der Plätze	16
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de