ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

100 IDEEN FÜR BODYFITNESS UND BALANCE SWING AUF DEM MINITRAMPOLIN

Veranstaltungsnummer	101FB3120
Start- / Enddatum	18.07.2020 - 19.07.2020
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Sportpark Schollbach Schollbach 17,85435 Erding
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB3120 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

100 IDEEN FÜR BODYFITNESS -BALANCE-SWING AUF DEM MINI-TRAMPOLIN

Samstag:
Bodyfitness ist ein ganzheitliches Training, welches Kraft, Ausdauer, Koordination, Balance und Haltung trainiert. Das Training steigert das Körperbewusstsein, stärkt und mobilisiert die äußeren und tiefliegenden Muskeln um Bauch und Rücken. Alle Übungen können in jedes Bodystyling-Angebot integriert werden und geben so viele neue Ideen an die Hand. Die Lehrgangsinhalte umfassen neben einer ausführlichen theoretischen Analyse viele Praxiseinheiten.
Sonntag:
- Das effektive Trainingsprogramm auf dem Minitrampolin ist besonders gelenk- und wirbelsäulenschonend, bringt Ausgleich für Körper, Geist und Seele, beugt gegen Osteoporose vor, hat einen hohen Antiagingeffekt und ist für jedermann geeignet.

Inhalte

- Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Balance und Haltung Theorie und Praxis
- Mobilisations- und Kräftigungsübungen für die äußere und tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur
- Übungen auf dem Minitrampolin schonend für Gelenke und Wirbelsäule

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

Die Originallizenz kann vor Ort abgegeben werden.
Diese Fortbildung kann nicht als Teilanerkennung verwendet werden.
Beide Tage müssen besucht werden.

Organisatorische Hinweise

Kurstermine:
Sa: 09:00-16:30 Uhr 100 Ideen für Bodyfitness -Balance-Swing
So: 09:00-14:15 Uhr Balance-Swing auf dem Mini-Trampolin
Bitte festes Schuhwerk, Handtuch und Schreibutensilien mitbringen.

Veranstaltungsleitung

Referenten	Yvonne Hyna Claudia Hochberg
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention
100 Ideen für Bodyfitness	18.07. - 18.07. :
Balance Swing auf dem Minitrampolin	19.07. - 19.07. :
Meldeschluss	04.07.2020
Anzahl der Plätze	19
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de