ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

WORKOUT: BODYWEIGHT UND FASZIEN

Veranstaltungsnummer	10502FB0620
Start- / Enddatum	14.11.2020 - 15.11.2020
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Fürth, TV 1860 Fürth Coubertinstr. 9-11,90768 Fürth
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10502FB0620 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Workout: Bodyweight und Faszien
Inhalte	In Theorie und Praxis lernen wir, wie man ein Fitness- und Krafttraining aufbauen kann und dies ausschließlich unter Einsatz des eigenen Körpergewichts, ohne Verwendung von zusätzlichen Gewichten, und Gerätschaften. Nicht nur Muskeln, auch Faszien müssen trainiert werden: Physiologische Hintergründe werden geschult und Trainingsmöglichkeiten geübt.
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Es können auch 8 Übungseinheiten für die sportartspezifische Trainerlizenz Fachverband Karate angerechnet werden. Als Referentin konnte die Sportökonomin (Gesundheits- und Fitnesssport) Maria Weis gewonnen werden, sie hat die A-Trainer-Lizenz des Deutschen Karate Verbandes und ist u.a. beim Bayerischen Karate Bund (BKB) als Athletiktrainerin tätig. Soll aber nicht heißen, dass die Fortbildung zur "Schinderei" wird. Maria wird das richtige Maß finden!
Organisatorische Hinweise	Das Hallentraining kann nur barfuß oder mit Socken erfolgen. (Die Halle ist mit Matten ausgelegt!) Bitte Sportkleidung für In- und Outdoor, Schreibutensilien und Getränke (ggf. Verpflegung) mitbringen. Bitte bringen Sie die Originallizenz zum Lehrgang mit.
Veranstaltungsleitung	Tanja Stöhr
Referenten	Maria Weiß
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter B Sport in der Prävention
Termin	14.11. - 15.11. :
Informationen zur Verpflegung	In der Mittagspause gibt es Möglichkeiten der Verpflegung in der Vereinsgaststätte

Meldeschluss	13.11.2020
Anzahl der Plätze	20
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Fürth Stadt und Land
Ansprechpartner	Michaela Tesauro, mittelfranken@blsv.de