

ÜL-FORTBILDUNG 5 UE

TRAMPOLINTRAINING EINMAL ANDERS

Veranstaltungsnummer	10508FB0421
Start- / Enddatum	25.09.2021 - 25.09.2021
Dauer	5 UE
Veranstaltungsort	Gunzenhausen, Halle TV 1860 Gunzenhausen Industriestr. 21 a, 91710 Gunzenhausen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10508FB0421 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Trampolintraining (Hinweis: wir springen nicht, sondern schwingen nur), das sich an den 5 Elementen der Traditionell Chinesischen Medizin orientiert. Das bedeutet, eine Kursstunde besteht aus 5 verschiedenen Trainingseinheiten: 1. Swing In (Einschwingen) 2. Cardio Swing (Herz-Kreislauf-Training) 3. Balance Stability (Gleichgewichtstraining) 4. Balance Workout (Körperkräftigung) 5. Balance Relax (Entspannung) Das macht das Fitnesstraining abwechslungsreich und spart Zeit. Es kombiniert östliche und westliche Trainingsmethoden und schafft somit einen optimalen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung. Und dabei ist das Trampolintraining nicht nur ein hocheffektiver Sport, sondern durch die weiche Trampolinmatte zugleich auch besonders gelenk- und wirbelsäulenschonend.
Inhalte	1. Trainingsgerät Trampolin vorstellen in Theorie und Praxis. Außerdem die 5 Elemente der traditionellen Chinesischen Medizin als Trainingsinhalt mit einbeziehen. 2. Eine Trainingsstunde nach den 5 Elementen mit den Teilnehmern in der Praxis ausprobieren und auf wichtige Besonderheiten hinweisen. - Swing In (Einschwingen) - Cardio Swing (Herz-Kreislauf-Training) - Balance Stability (Gleichgewichtstraining) - Balance Workout (Körperkräftigung) - Balance Relax (Entspannung) Verschiedene Übungsvariationen mit dem Trampolin aufzeigen in Theorie und Praxis! 3. Besprechung der Wirkung des Trainings auf dem Minitrampolin. Vorteile von Balance Swing erläutern (ohne Schuhe, ohne Stange, Beckenboden, ...).
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Bitte Matte, Turnschuhe, Handtuch und Trampolin falls vorhanden, mitbringen!
Veranstaltungsleitung	Carola Kattinger
Referenten	Yvonne Hyna

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter B Sport in der Prävention
Übungsleiter B Sport für Ältere

Termin

25.09. - 25.09. :

**Informationen zur
Verpflegung**

Verpflegung bitte selbst mitbringen!

Meldeschluss

20.09.2021

Anzahl der Plätze

15

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Weißenburg -
Gunzenhausen

Ansprechpartner

Michaela Tesauro, mittelfranken@blsv.de