

ÜL-FORTBILDUNG 5 UE

SCHWUNGVOLL BIS ENTSPANNT (KULMBACH)

Veranstaltungsnummer	10402FB0123
Start- / Enddatum	04.02.2023 - 04.02.2023
Dauer	5 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle der Grundschule Ziegelhütten Forstweg 4,95326 Kulmbach-Ziegelhütten
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10402FB0123 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	A TRIBUTE TO ABBA Dieser Kurs ist für alle Level geeignet und soll in erster Linie den Teilnehmern Spaß bieten. Ob jung oder alt, ob Mann oder Frau oder Profi. Allen bekannten Liedern von ABBA runden diese Stunde wundervoll ab - FEUERWERK - Bauch, Beine, Po Variationen Bei Bauch, Beine und Po Kursen handelt es sich wohl nach wie vor um einen der beliebtesten Kurse. Bei diesem Training stehen die Kräftigung der Bauchmuskulatur, der Beinmuskulatur und der Gefäßmuskulatur im Vordergrund. Nicht selten fragt man sich als Trainer/in aufgrund der wenigen beanspruchten Muskelgruppen, wie man dieses Training noch variieren kann. In diesem Kurs werden Dir sehr einfach, aber wirkungsvolle Variationen vorgestellt - lass dich überraschen. Ballooning Resonanzarbeit mit dem Luftballon. Die Schwingungen die durch den Luftballon ausgelöst werden übertragen sich auf den Bewegungsapparat und die Tiefenmuskulatur. Eine sanfte Trainingsmethode für Körper und Seele, welche Verspannungen löst. Eine sehr schonende Methode des Krafttrainings, ganz ohne Stress. Aufgrund der spielerischen Komponente auch sehr gut für Senioren geeignet. Kurz: Ein Training mit sehr viel Spaß und Leichtigkeit. Mobility Training Beim Mobility-Training geht es um mehr als nur um die Verbesserung der passiven Beweglichkeit durch isolierte Muskeldehnungen. Mobility-Training kombiniert Haltungs- und Bewegungsschulung mit komplexen Dehnungsübungen, stabilisierenden Kraftübungen und aktiven Mobilisationsübungen. Eine Tiefenentspannung rundet das Training perfekt ab und sorgt für einen entspannten Geist.

Inhalte

- A TRIBUTE TO ABBA
- Bauch, Beine, Po Variationen
- Ballooning
- Mobility Training

Zielgruppe

Für Übungsleiter, Nachwuchskräfte und Interessierte.

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

Bitte Matte, Handtuch, größeren Luftballon mitbringen. Eine Jacke und Socken für Entspannung zum Schluss - gerne auch eine Decke!

Unterrichtszeit:

08:00 - 12:30 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

Organisatorische Hinweise

Lizenzverlängerung

Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die folgenden Unterlagen komplett zur weiteren Veranlassung an:

Bayerischer Landes-Sportverband e.V.

Lizenzmanagement

Georg-Brauchle-Ring 93

80992 München

- Original-Übungsleiterlizenz bzw. Vereinsmanagerlizenz
- Kopie(n) der Teilnahmebestätigung(en)
- [PsG-Selbstverpflichtung](#)
- Kontaktdaten, insbesondere aktuelle E-Mailadresse

Veranstaltungsleitung

Ingrid Schmidt

Referenten

Petra Kühlmann

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

Veranstaltungsbestätigung

Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei zwischenzeitlicher oder vorzeitiger Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine anteilige Anerkennung ist nicht möglich.

Bitte beachten Sie die [Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen](#).

Termin

04.02. - 04.02. :

Informationen zur Verpflegung

Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen.

Meldeschluss

31.01.2023

Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Kulmbach
Ansprechpartner	Martin Tupy, oberfranken@blsv.de