

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### NEUE TRENDS IM FRAUENSSPORT

<b>Veranstaltungsnummer</b>	10303FB0118
<b>Start- / Enddatum</b>	07.04.2018 - 07.04.2018
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Grundschule Arnschwang (Turnhalle) Flachsgaben 4,93473 Arnschwang
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10303FB0118 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Inhalte</b>	Fit und gut trainiert in das sportliche Frühjahr und in den Sommer mit: - Zeitsparend trainieren - kurze aber intensive Workouts: Crosstraining, HIIT-Training, Plyometrisches Training und intensives Bauch, Beine, Po - Wetbewerbscharakter im Fitnessbereich: Crosstraining, Indoor Obstacle Races - Functional Mobility: funktionelle Mobilitätsübungen und Mobility-Training als eigenständiges Workout
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Organisatorische Hinweise</b>	

#### **BITTE MITBRINGEN:**

- GETRÄNKE**
- HALLENSPORTKLEIDUNG**
- HANDTUCH**
- GYMNASTIKMATTE**

**IN DER MITTAGSPAUSE GIBT ES EINE KOSTENLOSE  
BROTZEIT, KAFFEE UND KUCHEN.**

<b>Veranstaltungsleitung</b>	Gabi Seidl
<b>Referenten</b>	Birgit Fellner Matthias Schreiner
<b>Lizenzverlängerungen</b>	Übungsleiter-C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter-C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
<b>Neue Trends im Frauensport</b>	07.04. - 07.04.: Grundschule Arnschwang (Turnhalle)
<b>Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied</b>	<b>35,00 €</b>
<b>Meldeschluss</b>	25.03.2018
<b>Anzahl der Plätze</b>	30

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Cham

**Ansprechpartner**

Thomas Fink, [geschaefsstelle@blsv-oberpfalz.de](mailto:geschaefsstelle@blsv-oberpfalz.de)