

Kreislehrgang

„Fit-Mix für das Wintertraining II“ (8 UE)

IN KOOPERATION MIT DEM SKIVERBAND CHIEMGAU

Für alle ÜbungsleiterInnen, Nachwuchskräfte und Interessierte aus unseren BLSV-Vereinen.

Datum/Uhrzeit: Samstag, 13. Oktober 2012 / 9.00 – 16.30 Uhr

Ort: Turnhalle SV Truchtlaching, Samermoosweg 12, 83376 Truchtlaching

Referent: Gerhard Ellinger

Lehrgangsinhalt:

- *Phantastisch elastisch*: Kraftausdauer, Koordination und Balance; die Vielseitigkeit mit dem Theraband und Rubberband
- *Staby/Flexibar*: Körperstabilisation sowie ein starker Bauch/Rücken, noch immer ein Favorit für Tiefenmuskulaturtraining
- *Sliding*: Pads für ein fließendes, kraftvolles Bodyworkout; die geschmeidige Bewegung im geschlossenen Muskelsystem verbessert die Körperstabilisation
- *Winterfit für Kids´s*: Spielerische Konditionierung, Kräftigung und Gewandheit für die Kinderfitness

Teilnehmergebühr: 20 € für TN eines BLSV-Vereins (bar am Lehrgangstag zu entrichten)

Sonstiges: Es können max. 25 TN am Lehrgang teilnehmen. Mitzubringen sind Schreibzeug, ausreichend Getränke sowie ein Handtuch.

Anmeldung: Per E-Mail (mit Angabe der Adresse, Telefonnr., Verein, E-Mail-Adresse des TN) an Claudia Daxenberger, E-Mail: daxenberger@blsv-traunstein.de. Es erfolgt eine E-Mail-Anmeldebestätigung, die auch an den Vereinsvorstand zur Info weitergeleitet wird.

Diese Fortbildung wird mit 8 UE zur Teil-Lizenzverlängerung der Lizenzen Übungsleiter-C-Breitensport Erwachsene/Ältere, Übungsleiter C-Breitensport Kinder/Jugendliche, Trainer-C Turnen-Fitness-Gesundheit, Übungsleiter B Sport in der Prävention und B Sport für Ältere anerkannt. Ebenso zur Verlängerung der Dachmarke Sport Pro Gesundheit und des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB.

Diese Fortbildung wird vom Skiverband Chiemgau als 1-tägige Fortbildung im Sinne der jährlichen Fortbildung bzw. zum Erhalt der F-Lizenz „Fachübungsleiter Alpin“ anerkannt. Ein zweiter Tag Fortbildung auf Ski (siehe Jahresfortbildung) ist aber dennoch erforderlich.

Claudia Daxenberger
Frauenvertreterin
E-Mail: daxenberger@blsv-traunstein.de

Kurt G. Bauer
Bildungsreferent
E-Mail: bauer@blsv-traunstein.de

Bitte im Verein weitersagen!