

Kreislehrgang

„Neue Ideen für Toning, Pilates und Yoga“ (8 UE)

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

Datum/Uhrzeit: Samstag, 4. Februar 2011 / 9.30 – 17.00 Uhr

Ort: Turnhalle SV Truchtlaching, Samermoosweg 12, 83376 Truchtlaching

Referentin: Bettina Hess

Lehrgangsinhalt: **Yogalates**
Die effektive Kombination aus Yoga und Pilates. Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Pilates-Konzept werden mit klassischen Übungen aus dem Hatha Yoga kombiniert.

Toning mit dem Redondo Ball

Es werden die klassischen Übungen variiert und in einem modernen Workout effektiv ausgeführt. Eine perfekte Kombination aus Tiefenmuskeltraining und Kräftigung der Oberflächenmuskulatur ist das Resultat.

Pilates Ideen mit dem Redondo Ball

Viele Variationen der klassischen Pilates-Übungen und neue Ideen kombiniert mit dem Redondo Ball!

FlowTonic®

FlowTonic® ist ein Übungsprogramm, bei welchem sich Kraft mit fließenden Bewegungen verbindet. FlowTonic® beansprucht verschiedene Muskeln und Muskelgruppen, während die Rumpf-Stabilisation über den ganzen Bewegungsumfang erhalten bleibt. Die gleitfähigen Pads transformieren jede Bewegung und unterstützen den Bewegungsfluss. Sie erlauben geschmeidige, elegante Bewegungen, die den Körper formen, festigen und straffen.

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.

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

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

Bitte im Verein weitersagen!