

## Fortbildung

### Pilates Contrology and Zumba Fitness®

**Termin:**

Sonntag, 18.03.2012

Beginn: 09.00 Uhr, Ende: ca. 15.00 Uhr

**Ort:**

Stadthalle Burglengenfeld, Im Naabtalpark 40, 93133 Burglengenfeld

**Inhalte der Fortbildung:**

- 09:00 Uhr bis 10:30 Uhr: „Port De Bras“  
Port De Bras (frz. „Armführung“) Kombination aus Aerobic, Ballet, Power-Strech und Body-Workout. Schöne, elegante Choreografien zu entspannender Chill-Out-Musik. Referentin: Viktoria Koller, Aerobic- und Fitnesstrainerin
- 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr: Aus- und Fortbildungen beim BLSV  
Ausbildungswege, Voraussetzungen, „Die Sportschule“. Möglichkeiten für Deine Aus- und Weiterbildung!
- 12:00 Uhr bis 13:30 Uhr: Zumba-Fitness®  
„Dance and Fun“ mit Viktoria  
Referentin: Viktoria Koller, Zumba-Instructor®
- 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr: Pilates  
**Pilates-Contrology, Standing-Pilates and Yoga**  
Referentin: S. Sussbauer, Pilates-Trainerin

**Umfang des Angebots:**

8 Unterrichtseinheiten (bezüglich Lizenzverlängerung siehe wichtige Hinweise)

**Teilnahmevoraussetzungen:**

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein  
Übungsleiter-Lizenz vorhanden

**Lehrgangsg Gebühr:**

25,- € (Zahlung bar zu Lehrgangsbeginn – bitte passend mitbringen)

**Referenten:**

siehe Inhalte

**Wichtige Hinweise:**

- Bitte bringt Sportbekleidung zum Wechseln mit. Für eine kleine Verpflegung ist gesorgt!
- Der Lehrgang (8 UE) berechtigt zur Verlängerung der Lizenzen ÜL-C-Breitensport mit den Profilen Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere (ehem. A und J) und Trainer-C „Turnen, Fitness, Gesundheit“.
- Zur Verlängerung der Lizenzen sind 15 Unterrichtseinheiten nachzuweisen.

**Information/Anmeldung:**

Silvia Sussbauer, BLSV-Frauenvertreterin und Lehrgangsleitung  
Mail: silvia.sussbauer@web.de

**Anmeldeschluss: 18.02.2012**