

Fortbildung

News und Trends im Gesundheitsbereich

Termin:

Samstag, 10.03.2012

Beginn: 09.00 Uhr, Ende: ca. 16.00 Uhr

Ort:

Sporthalle Luitpoldschule, Luitpoldstraße 1, 92224 Amberg

Inhalte der Fortbildung:

Teil 1 vormittags von 09.00 - 12.00 Uhr:

- **Gym-Stick:** Gesamtkörpertrainingsgerät für die Wirbelsäulen-Stunde bis zur Powerfitness-Stunde (Haltung und Bewegung)
- **Theraband:** fantastisch elastisch; Körperstabilisation, Balance, Kraft und Ausdauer; Die Vielseitigkeit mit dem Theraband
- **Staby/Flexi-Bar®:** noch immer ein Favorit zum Training der Tiefenmuskulatur

Teil 2 nachmittags von 13.00 - 16.00 Uhr:

- **Flowing – mit Pads:** Pads verhelfen Euch für ein kraftvolles Bodyworkout
- **Workout "ZUMBA ®"** (dynamisches, effektives Ausdauer- Programm im Gesundheitsbereich); Inspiriertes, dynamisches Training mit Schwerpunkt: „erkenne deine Belastungsgrenzen“ – achte auf die richtige Pulsmessung!
- Stretching und Entspannung pur - flexibel und beweglich -
- Ausklang einer Stunde

Umfang des Angebots:

8 Unterrichtseinheiten (bezüglich Lizenzverlängerung siehe wichtige Hinweise)

Teilnahmevoraussetzungen:

keine

Lehrgangsgebühr:

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

Referent:

Gerhard Ellinger, Fitness-Instructor/lizenziertes Zumba®Trainer

Wichtige Hinweise:

- Mitbringen sind: Sportkleidung, Hallenschuhe, Matte, Theraband, Handtuch, Schreibzeug
- Selbstverpflegung
- Der Lehrgang (8 UE) berechtigt zur Verlängerung der Lizenzen ÜL-C-Breitensport mit den Profilen Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere (ehem. A und J), ÜL-B-„Sport in der Prävention“, ÜL-B-„Sport für Ältere“, Trainer-C „Turnen, Fitness, Gesundheit“ sowie zur Verlängerung des Qualitätssiegels „SPORT PRO GESUNDHEIT“
- Zur Verlängerung der Lizenzen sind 15 Unterrichtseinheiten nachzuweisen.



Information/Anmeldung:

Evelin Hensel, Frauen/Seniorenvertreterin und Lehrgangleitung
Bismarckstraße 4a, 92224 Amberg
Tel.: 09621/470173
Mail: evelin.hensel@blsv-oberpfalz.de
Anmeldeschluss: 05.03.2012