

ÜL-FORTBILDUNG 5 UE

FIT IN DEN WINTER MIT VERSCHIEDENEN KLEINGERÄTEN

Veranstaltungsnummer	10508FB0119
Start- / Enddatum	26.01.2019 - 26.01.2019
Dauer	5 UE
Veranstaltungsort	Emetzheim, Grundschule Alesheim-Emetzheim Flurstraße 2 ,91781 Weißenburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10508FB0119 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<ol style="list-style-type: none">1. Fitness mit der Aquanudel in der Sporthalle: Herz/Kreislauf-, Kraftausdauer, Gewandtheitstraining und Dehnung2. Flex Tube (neues Training): Körperstabilisation, Koordination, Balance und Kraftausdauer3. Bauch Spezial: Ein starker Bauchmuskel ist sehr wichtig, eine Vielfalt von Kombinationen, die euch neu motivieren.4. Stretching: Theorie und Praxis: Aktives Dehnen, die intensivste Form des Dehnens. Vorbeugung für ein beschwerdefreies Bewegen sowie das Steigern von Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.
Inhalte	<ol style="list-style-type: none">1. Fitness mit der Aquanudel in der Sporthalle2. Flex Tube (neues Trainingsgerät)3. Bauch Spezial4. Stretching: Theorie und Praxis
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Bitte Matte und Turnschuhe, falls vorhanden, mitbringen!
Veranstaltungsleitung	Carola Kattinger
Referenten	Gerhard Ellinger
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter-C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter-C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter-B Sport in der Prävention Übungsleiter-B Sport für Ältere
Termin	26.01. - 26.01.: Emetzheim, Grundschule Alesheim-Emetzheim
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	20,00 € buchbar bis 03.11.2018
Informationen zur Verpflegung	Verpflegung bitte selbst mitbringen!
Meldeschluss	21.01.2019
Anzahl der Plätze	30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Weißenburg - Gunzenhausen

Ansprechpartner

Michaela Tesauro, lehrgang@blsv-mfr.de