

ÜL-FORTBILDUNG 5 UE

OUTDOOR-TRAINING (FREILUFT-GANZKÖRPER-TRAINING)

Veranstaltungsnummer	10508FB0219
Start- / Enddatum	25.05.2019 - 25.05.2019
Dauer	5 UE
Veranstaltungsort	Absberg Anlegestelle (MS Brombachsee) Seespitz,91720 Absberg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10508FB0219 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none">- Begrüßung- Theoretischer Teil (Einführung in Functional-Training)- Aufbau und Durchführung eines Functional-Trainings (Warm-up, Actionteil, cool-down)- Bei Bedarf/Wunsch: Vermittlung von verschiedenen Entspannungs-/Atemtechniken (PMR=Progressive Muskelrelaxation; Autogenes Training etc.)
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Unterschiede von Mobilisation und dem Dehnen der Muskulatur- Zusammenspiel der Muskulatur (Muskelschlingen/Muskelketten)- Functional-Training und die Auswirkung auf den Körper (Trainings-/Gesundheitseffekt)- Regenerationsverfahren/-verhalten nach dem Sport (u. a. PMR/Autogenes Training)- Entspannung einzelner Muskelgruppen
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Mitzubringen: Sportbekleidung für draußen!
Veranstaltungsleitung	Carola Kattinger
Referenten	Gerhard Mitsch
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	25.05. - 25.05.:
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	25,00 €

Meldeschluss	24.05.2019
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Weißenburg - Gunzenhausen
Ansprechpartner	Michaela Tesauro, lehrgang@blsv-mfr.de