

## HIIT - Abend-Lizenzverlängerungslehrgang - des BLSV – Sportkreis Passau in Büchlberg

Auf Einladung von Kreisfrauenvertreterin BLSV (Sportkreis Passau) Gabi Hartl (SC Passau), kamen 18 Übungsleiter zum Lizenzverlängerungslehrgang nach Büchlberg. Walter Knoller stellvertretender Kreis- und Bezirksvorsitzender BLSV (Sportkreis Passau) begrüßte die Teilnehmer und erwähnte dabei, dass noch 1 Abendlehrgang und 1 Vormittagslehrgang zur Lizenzverlängerung in diesem Jahr vom Sportkreis Passau angeboten werden.

Hauptthema dieses Lehrgangs war HIIT = Hoch-Intensives-Intervall-Training.

BLSV Bezirkslehrwart Eugen Hohenwarter begeisterte die Übungsleiter mit neuen Impulsen und forderte sie auch mit selbständiger Gruppenarbeit das Erarbeitete gleich umzusetzen. Thema war auch Fettverbrennung mit Nachbrenneffekt, zu dem er auch Ernährungstipps gab. Es wurde in den 5 Übungseinheiten ein vielfältiges Programm geboten. Die Teilnehmer können somit gut geschult als Multiplikatoren in ihren Vereinen fungieren.



v. l. Walter Knoller stellv. Bezirksvorsitzender; Gabi Hartl Kreisfrauenvertreterin; r: Eugen Hohenwarter Bezirkslehrwart