

**An alle Übungsleiter/innen  
in den Vereinen  
des BLSV - Kreises Rottal-Inn**

**Einladung zum Kreislehrgang  
am Freitag, den 26.10.2018  
von 18:00 bis 22:00 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Dreifachturnhalle Arnstorf,  
Eggenfeldener Straße 43, 94424 Arnstorf

(Anfahrt zur Turnhalle des Schulzentrums über die  
Straße zwischen Aldi und Netto)

**Themen:**

**HIITup!**

... lautet die neuste Formel.

Hoch Intensives Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Eine Kombination von Ausdauer- und Krafttraining: kurz, knackig, intensiv, und die Musik gibt dabei motivierend die Intervallzeiten vor.

Ein einzigartiges Fitnessprogramm, das in allen Sportarten einsetzbar ist.

**Faszien trainieren** mit der Rolle: Richtige und sinnvolle Anwendung der Faszien/Massagerolle unter Berücksichtigung von Physiologie und Anatomie.

**Functional Training**

Eine ganzheitliche und effektive Trainingsform zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten und der intra -und intermuskulären Koordination.

**Referentin:** **Cornelia Häusler**  
Physiotherapeutin

**Anmeldung:** **ausschließlich über [www.blsv-qualinet.de](http://www.blsv-qualinet.de)**

**Lehrgangsleitung:** Birgit Bonauer, Kreisfrauenvertreterin  
Liebigstraße 6, 84347 Pfarrkirchen  
E-Mail: [b-bonauer@t-online.de](mailto:b-bonauer@t-online.de)  
Tel: 08561/9865101

**Lehrgangsgebühr:** 25,00 Euro / 20,00 Euro für Frühbucher

**Bitte mitbringen:** Eigene Faszienrolle, Handtuch, Schreibmaterial und eine kleine Brotzeit

**Hinweis:** Diese 5 Übungseinheiten können zur Lizenzverlängerung des Übungsleiterscheines (C und B) herangezogen werden.

Mit freundlichen Grüßen

Birgit Bonauer  
Kreisfrauenvertreterin