

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

SKIGYMNASTIK SENSOMOTORISCH

Veranstaltungsnummer	10106FB0319
Start- / Enddatum	27.10.2019 - 27.10.2019
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle SV Truchtlaching Samermoosweg 12,83376 Truchtlaching
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10106FB0319 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

SKIGYMNASTIK SENSOMOTORISCH

Skigymnastik mit Elementen aus dem sensomotorischen Training mit verschiedenen Kleingeräten. Die Übungsvariationen dienen zur Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur mit und ohne Hilfsmittel, verschiedene Trainingseinheiten mit Schrittfolgen, Gruppenworkout, sowie Unterteilung in Stationen. Der angebotene Lehrgang dient mit Theorie und Praxis der Qualitätssicherung und Qualitätsweiterentwicklung

Inhalte

- Theoretische und praktische Vermittlung der Grundlagen des sensomotorischen Trainings
- Stabilisation der Tiefenmuskulatur.
- Schulung der motorischen Grundeigenschaften.

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

Wird vom Skiverband Chiemgau als 1-tägige Fortbildung im Sinne der jährlichen Fortbildung bzw. zum Erhalt der F-Lizenz „Fachübungsleiter Alpin“ anerkannt. Ein zweiter Tag Fortbildung auf Ski ist aber dennoch erforderlich.

Organisatorische Hinweise

Mitzubringen sind:
Schreibzeug, ausreichend Getränke und ein großes Handtuch.

Veranstaltungsleitung

Gabriele Wiblishauser

Referenten

Gudrun Lutzenberger-Mayr

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Übungsleiter-B Sport für Ältere
Übungsleiter-B Sport in der Prävention
Übungsleiter-C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter-C Breitensport Kinder/Jugendliche

Skigymnastik sensomotorisch

27.10. - 27.10.: Turnhalle SV Truchtlaching

**Veranstaltungspreis Frühbucher
BLSV-Mitglied**

30,00 € buchbar bis **04.08.2019**

Informationen zur Verpflegung

Brotzeit und Getränke bitte mitbringen.
Kaffee und Tee vom Veranstalter

Meldeschluss

13.10.2019

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Traunstein

Ansprechpartner

Andrea Miller, andrea.miller@blsv.de