

Fortbildung 8 UE (Lehrgangs-Nr. 10301FB0119) **News und Trends im Fitnessbereich**

Termin:

Samstag, 16.03.2019 von 08.45 bis 16.30 Uhr

Ort:

Turnhalle, Goethe Gymnasium
Goethestr.1
93049 Regensburg

Inhalte/Programm:

09:00 – 12:15 Uhr:

2UE

Phantastisch elastisch

Körperstabilisation, Koordination, Balance und Kraftausdauer, die Vielseitigkeit mit dem Power-Line (Trainingsgerät von Gerhard)

1UE

Flex Tube (neues Trainingsgerät)

Körperstabilisation, Koordination, Balance und Kraftausdauer

1UE

Water-Stick:

Die sanfte, aber intensive Trainingsmethode zur Sensomotorik, Körperstabilisation, (Gelenk,- Wirbelsäulenmuskulatur) Haltungsverbesserung und zum gezielten und effektiven Muskelaufbau.

(neues Trainingsgerät von Gerhard)

12:15 – 13:15 Uhr:

Mittagspause (Selbstverpflegung)

13:15 – 16.30 Uhr

2UE

Fitness mit der Aquanudel in der Sporthalle

Herz/Kreislauf-, Kraftausdauer, Gewandtheitstraining und Dehnung

2UE

Stretching: Theorie und Praxis

Aktives Dehnen, die intensivste Form des Dehnens. Vorbeugung für ein beschwerdefreies Bewegen sowie das Steigern von Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.

Referent: Gerhard Ellinger

Lehrgangsgebühr:

Frühbucherpreis: 30,- € (bis 10.12.2018)

Normalpreis: 35,- € (ab 11.12.2018)

Umfang des Angebots:

8 Unterrichtseinheiten

Der Lehrgang berechtigt zur Verlängerung der Lizenzen ÜL-C-Breitensport mit den Profilen Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere, ÜL-B-„Sport in der Prävention“, ÜL-B „Sport für Ältere“ und Trainer-C Breitensport „Turnen-Fitness-Gesundheit“.

Hinweise:

Mitzubringen sind: Hallensportkleidung, Gymmatten, großes und kleines Handtuch, Brotzeit und Getränke für die Mittagspause, gute Laune und Pünktlichkeit!

Geräte bringt der Referent mit

Anmeldung:

Ab Mitte Oktober über BLSV-QualiNET unter www.blsv-qualinet.de

(Lehrgangsnummer: 10301FB0119)

Anmeldeschluss: 26.02.2019

Max. Teilnehmerzahl: 30

Weitere Informationen unter Tel.: 09480/833 oder Handy 017695541129

Roswitha Gstettner, Kreisfrauenreferentin