

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

BECKENBODEN, BAUCH UND RÜCKEN

Veranstaltungsnummer	20703FB0319
Start- / Enddatum	19.10.2019 - 19.10.2019
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle an der Lindenschule Maserstr. 2, 87700 Memmingen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20703FB0319 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Die sanfte Herausforderung für deine lokalen Stabilisatoren, wie dem Beckenboden, Anteile der schrägen Bauchmuskulatur, der M. transversus, die Mm. multifidi und Anteile der Zwerchfells.
Inhalte	Modernes Bauch- und Rückentraining nach neuen Erkenntnissen Bodyweight-Training
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Sportkleidung, Gymnastikmatte und Handtuch. Lehrgangszeit 09:00 - 16:00 Uhr.
Veranstaltungsleitung	Josy Schiebel
Referenten	Gabi Fastner
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter-C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter-C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter-B Sport im Elementarbereich Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter-B Sport in der Prävention Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit
Samstag	19.10. - 19.10.: Turnhalle an der Lindenschule
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	30,00 € buchbar bis 27.07.2019
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung wird gesorgt. Getränke können vor Ort erworben werden.
Meldeschluss	05.10.2019
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Unterallgäu - Memmingen
Ansprechpartner	Horst Koristka, horst.koristka@blsv-schwaben.de

