

Ausschreibung

Grundübungen und Beweglichkeit im Bereich Groupfitness

Lg.-Nr. 3020002 / 8 UE

- Termin:** 20./21.02.2021
- Ort:** online
- Veranstalter:** Bayerischer Turnverband e. V.
- Lehrgangsinhalte:** Samstag:
Grundübungen mit dem eigenen Körpergewicht und ihre korrekte Technik
Wer mehr Übungen mit dem eigenen Körpergewicht in seine Groupfitnessstunden einbauen möchte, erhält hier Material dazu. Es werden die grundlegenden Übungen und ihre korrekte Technik bzw. Anleitung wiederholt und Varianten gezeigt. Die Grundübungen können darüberhinaus auch die Struktur Deiner Stunde bilden, denn sie trainieren jeweils verschiedene Körperbereiche. Ein beispielhaftes Stundenbild wird gezeigt.
- Sonntag:
Techniken zur Gelenksgesundheit, Beweglichkeit und Reichweitenvergrößerung in der groupfitness bzw. integriertes Beweglichkeitstraining durch vergrößern der Bewegungsweite
Fünf bis zehn Minuten Stretching am Ende der Stunde trägt zur Muskelentspannung bei, aber relativ wenig zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Gelenksgesundheit. Viel effektiver ist es, das Beweglichkeitstraining in die Kräftigungsübungen zu integrieren. Es beginnt damit, die Kräftigungsübungen ein bißchen anders anzuleiten.
- Referentin:** Susie Schmidt
- Anmeldung:** Online unter www.btv-turnen.de/qualifizierung/lehrgangssuche.html oder schriftlich mit dem aktuellen Meldebogen.
- Für Rückfragen** LGanmeldung@btv-turnen.de, Tel. 089/15702-294 oder -288
- TN-Gebühren:** BTV-Mitgliedsvereine 65,00 €
Sonstige* 95,00 €
- Meldeschluss:** Sonntag, 14.02.2021
- LZV der Lizenzen:**
1. Lizenzstufe:
 - Trainer C Breitensport Gymnastik-Rhythmus-Tanz
 - Trainer C Fitness und Gesundheit
 - Übungsleiter C Jugendturnen
 - Übungsleiter C Allround-Fitness
 - Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere und Profil Kinder/Jugendliche
 2. Lizenzstufe:
 - Trainer B Breitensport Vorführungen und Choreographie
 - Übungsleiter B Sport in der Prävention
 - Übungsleiter B Sport für Ältere

*Für Nichtvereinsmitglieder (= nicht Mitglied in einem Sportverein des Bayerischen Landes-Sportverbandes (BLSV) besteht während den Aus-, Fort- und Weiterbildungen des BTV kein Versicherungsschutz über die ARAG-Sportversicherung.