

Einladung

**zum Lehrgang September 2019 des Sportkreises 8 Neu-Ulm.
Für alle Übungsleiter und Mitarbeiter der Sportvereine**

Veranstaltungsnummer: 10708FB0319

Termin: **Sonntag, 29. September 2019**

Dauer: **8UE von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr**

Ort: **Illertal-Gymnasium, Zum Sportplatz 17,
89269 Vöhringen-Illertzell**

Anmeldung: Unter folgenden Link können Sie sich online anmelden.
Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10708FB0319
in das Suchfeld ein: <https://www.blsv-qualinet.de>

Gesund und Fit - etwas für den Rücken, Dancemix und gegen das Fett

Themen: Rücken

- Hier werden aber auch unbekannte Variationen gezeigt, um einen gesunden Rücken zu erhalten oder wieder zu erhalten.

Dancemix

- Ein beliebter Mix aus verschiedenen Stilrichtungen. Ob Charthits, Latino oder Hip-Hop – alles ist möglich, einfach und leicht nachvollziehende Choreografien aus Aerobic werden „vertanz“.

Fettkiller

- Kraft und Ausdauer im Wechsel ohne Geräte.
- Gezieltes Workout für den ganzen Körper.
- Bodyforming mit dem Redondoball
- Krafttraining mit dem Ball zur Stärkung der Muskulatur

Voraussetzungen zur Teilnahme:	Mitgliedschaft in einem BLSV-Vereine
Lehrgangsleitung:	Renate Hülsmeier, Eichenweg 3, 89233 Neu-Ulm Tel. 07307/21239 oder renate.huelsmeyer@gmx.de Hermann Deufel, Brahmsstr. 8, 89257 Illertissen Tel. 07303/5245 oder hermann@deufel.biz
Referent:	Susanne Häring, Ilona Müller
Verlängerungen von Lizenz:	ÜL-C-Breitensport Erwachsene/Ältere, ÜL-C-Breitensport Kinder/Jugendliche, Trainer-C-Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit, , ÜL-B Sport in der Prävention, ÜL-B Sport für Ältere, SPORT PRO GESUNDHEIT
Veranstalterpreis: BLSV-Mitglied	Euro 30,00 (Frühbucher bis 05.07.19) danach 35.- €
Zahlung:	Jeder TN erhält eine Rechnung vom BLSV zugesandt.
Material:	Gymnastikmatte, Redondoball, kleine Hanteln und Theraband mitbringen!!! Wichtig!!!
Verpflegung:	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen
Meldeschluss:	21. September 2019
Anzahl der Plätze:	60
Veranstalter:	Bayerischer Sportverband e.V. Sportkreis Neu-Ulm
Ansprechpartner:	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de Tel. 0821/426611

Wer gar nicht zurecht kommt, kann gerne bei Herrn Häfele anrufen oder mit mir Hermann Deufel (siehe oben) Kontakt aufnehmen.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme und wünsche eine gute Anreise.

Mit sportlichen Grüßen

Renate Hülsmeier und Hermann Deufel (Lehrgangsleitung)

PS.:

Die Zahl der freien Plätze kann nur noch über das Qualinet ermittelt werden.