

Lehrgang zur Lizenzverlängerung BLSV Bezirk Schwaben und TV 1847 Augsburg

Fit und Aktiv mit Power

ÜL C Breitensport, ÜL B Prävention, Trainer C Turnen, Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ 15UE

Termin:

13.04.2013 09:00 – 18:15 Uhr

14.04.2013 09:00 – 14:00 Uhr

Inhalte der Weiterbildung:

Samstag, 13.04.2013

09:00 - 10:30	AK 1 Step Michael Quintin	AK 2 Standing Pilates & Dynamic Flow Bettina Heß	AK 3 Functional Training Gabi Fastner
10:45 - 12:15	AK 4 Fat Burner Bootcamp Heiko Czichoschewski	AK 5 Bauch Beine Po Michael Quintin	AK 6 Training mit TOGU Brasil® Gabi Fastner
13:15 - 14:45	AK 7 Athletik Moves Arno Linder	AK 8 Pilates mit dem Redondo® Ball Bettina Heß	AK 9 FlowTonic® Silvia Deckenhoff
15:00 - 16:30	AK 10 ¾ New Age Step Steffi Osmer	AK 11 QiYoLates Arno Lindner	AK 12 Rücken Fusion Heiko Czichoschewski
16:45 - 18:15	AK 13 Wirbelsäule mit dem Redondo® Ball + Entspannung Steffi Osmer	AK 14 Buddha Balance Next Level Heiko Czichoschewski	AK 15 Stretch & Flow Silvia Deckenhoff

Sonntag, 14.04.2013

09:00 - 10:30	AK 16 Step meets Michael Jackson Natascha Sprenger	AK 17 Rückengerechtes Workout Monika Kaul-Bendel
10:45 - 12:15	AK 18 HOOPin® fitness Fatburner Stefanie Niwek	AK 19 neue Sport und Fitness-Trends/ Prävention Susanne Adomeit
12:30 - 14:00	AK 20 HOOPin® fitness Floorwork Stefanie Niwek	AK 21 Aufrechte Haltung durch HWS/BWS – Kräftigung Susanne Adomeit

Lehrgangsleitung: Helga Löhnert (loehnert@tvaugsburg.de)

Anmeldung: Bitte mit vollständiger Postanschrift des Teilnehmers Telefon und Vereinszugehörigkeit. Bitte Wunscharbeitskreise angeben! (Beispiel: AK 1, 4, 8... usw.) Zusätzlich bitte angeben, ob Sie u.a. Fitnesssalat möchten.

Lehrgangsgebühr:

€ 60,-- für beide Tage, € 40,-- nur Samstag bitte vor Lehrgangsbeginn überweisen an: TV Augsburg Kto. 21006 bei der Stadtparkasse Augsburg BLZ 72050000

In der Mittagszeit gibt es 2 verschiedene Fitnesssalate gegen Vorbestellung bei der Anmeldung:

Salat 1 Fitnesssalat mit Schinken, Käse und Ei € 6,--

Salat 2 Fitnesssalat mit Thunfisch, Oliven und Ei € 6,--

Ort: TV Augsburg Gabelsbergerstr. 64, 86199 Augsburg

Kontaktdaten für die Anmeldung:

Institution: BLSV Bezirk Schwaben
 Ansprechpartner/in: Robert Häfele
 Durchwahl: 0821/426611
 Fax: 0821/426613
 Mail: robert.haefele@blsv-schwaben.de

Anmeldung:

Bis spätestens 29.03.2013 über BLSV-QualiNet unter www.blsv.de oder den Ansprechpartner per Post oder E-Mail. Bitte geben Sie unbedingt bei der Anmeldung die Arbeitskreise an, die von Ihnen belegt werden möchten.

