

Ausschreibung

Erfolgreich gegen die Waage – Abnehmen mit Sport

Fachbereich: Aquafitness
Lehrgangsnummer: 2021-609
Termin: 09.07.-11.07.2021
Umfang: 15 LE (Theorie und Praxis)
Zielgruppe: lizenzierte ÜL-B/Prävention Bewegungsraum Wasser, Trainer C Breitensport Schwimmen, Interessierte, Aktive

Inhalt:

- Energieverbrauch bei Erwachsenen
- Energieumsatz bei klassischem Ausdauer-, Kraft- und Intervalltraining
- Abnehmen und Bodystyling durch Krafttraining
- klassisches Ausdauer- und Intervalltraining in der Aquafitness zur Gewichtsreduktion

Die Inhalte werden mittels Theorieeinheiten, Gruppenarbeiten, sowie Praxiseinheiten vermittelt.

Gebühr: Mitglieder aus Schwimmvereinen der Landesschwimmverbände: 155,00 €
Mitglieder anderer DOSB Vereine: 230,00 €
externe Teilnehmer: 310,00 €

Ort: Sportschule Oberhaching

Verpflegung: Übernachtung/ Vollverpflegung exkl. Getränke

Anmeldung: Anmeldeschluss: 20.06.2021
Anmeldung unter:
www.bayerischer-schwimmverband.de/bildung/Termine Lehrgänge

Lizenzverlängerung: 15 LE / empfohlen für 1. Lizenzstufe Leistungs- und Breitensport Schwimmen und die 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention

Referentinnen: Dr. Claudia Osterkamp-Baerens, Isi Schneider, Monika Nienaber & Jeannette Komma

