ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

FIT VON KOPF BIS FUß

Veranstaltungsnummer	101FB0320
Start- / Enddatum	15.02.2020 - 16.02.2020
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	KNS Move Am Moosfeld 3,81829 München-Riem
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB0320 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

FIT VON KOPF BIS FUß - BEWEGTES GEDÄCHTNISTRAINING, FASZIEN GYMNASTIK UND VERSCH. ENTSPANNUNGSMÖGLICHKEITEN

„Ein gesunder Körper braucht einen gesunden Geist“. Grundvoraussetzung hierfür ist die Freude an der Bewegung, Körperwahrnehmung und wenn notwendig auch mal "zur Ruhe kommen". Neben kreativen Ideen für Brain Gymnastik im Warm up oder Hauptteil deiner Übungsstunde bekommst du einen theoretischen und praktischen Einblick in die Welt der Faszien und erfährst verschiedene Möglichkeiten der Entspannung für deine Teilnehmer.

Inhalte

- kreativen Ideen für Brain Gymnastik
- theoretischen und praktischen Einblick in die Welt der Faszien
- verschiedene Möglichkeiten der Entspannung

Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Ihre Originalizenz können Sie zur Verlängerung vor Ort abgeben. Die Räume könnten in den Pausen kühl sein. Bitte warme Kleidung mitbringen. Diese Fortbildung kann nicht als Teilanerkennung verwendet werden. Beide Tage müssen besucht werden.
Organisatorische Hinweise	Veranstaltungszeiten: Samstag: 09:00 - 17:30 Uhr Sonntag: 09:00 - 13:30 Uhr Bitte warme Kleidung und Schreibutensilien mitbringen. Wünschen Sie aus hygienischen Gründen eine eigene Gymnastikatte, bringen Sie diese bitte mit.
Dokumente	SKript_Fit_von_Kopf_bis_Fuss__15_16.02.2020.pdf Fit_von_Kopf_bis_Fuss_-_BLSV-Lehrgang_2020.pdf
Veranstaltungsleitung	

Referenten	Rita Harder Kerstin Dürr
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Fit von Kopf bis Fuß	15.02. - 16.02. : KNS Move
Informationen zur Verpflegung	Bitte etwas zu Essen und zu Trinken mitnehmen.
Meldeschluss	01.02.2020
Anzahl der Plätze	26
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de