

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

BODYSCAN IM VEREIN – UNSER KÖRPER VON KOPF BIS FUß TEIL 3: SCHULTER-, NACKEN- UND HALSREGION

Veranstaltungsnummer	101FB0420
Start- / Enddatum	15.02.2020 - 16.02.2020
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Schulturnhalle Uffing Bahnhofstraße 8,82449 Uffing
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB0420 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

BODYSCAN IM VEREIN – UNSER KÖRPER VON KOPF BIS FUß TEIL 3: SCHULTER-, NACKEN- UND HALSREGION

Alle Bewegungen des Menschen verlaufen in Diagonalen. Aktive Muskelketten sorgen für physiologische, d.h. ergonomische und alltagstaugliche Bewegungen. Systematisch konzipierte Übungen aus dem Bereich: Spinaldynamik, Wirbelsäulen-Gymnastik mit Haltungskorrektur und Kräftigung, Stretching, Gelenktraining – Alltagsergonomie, diverse Entspannungstechniken sowie Gehtraining: Beste Voraussetzung für alle Lauf- und Gehsportarten helfen uns, die Alltagsbelastungen für unseren Körper zu meistern. Aufbauend auf die erfolgreichen Kurse der letzten Jahre (Trilogie: Locker sein macht stark 1-3) erfahren wir eine umfassende Sammlung von ADLs (activities of daily life), also alltagstauglichen Übungen für Jedermann/Jedefrau. Eine gut verständliche Theorie lässt uns viel Raum für das „lernen durch erfahren“. Die meisten Übungen sind in slow motion und somit für Sportprofis wie Bewegungseinsteiger gleichermaßen geeignet .

Inhalte

- Systematisch konzipierte Übungen aus dem Bereich Spinaldynamik
- Wirbelsäulen-Gymnastik mit Haltungskorrektur und Kräftigung
- Stretching, Gelenktraining – Alltagsergonomie
- Diverse Entspannungstechniken sowie Gehtraining

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

Die Originallizenz kann vor Ort abgegeben werden.
Diese Fortbildung kann nicht als Teilanerkennung verwendet werden.
Beide Tage müssen besucht werden.

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:
Sa: 09:00-17:30 Uhr
So: 09:00-13:30 Uhr

Veranstaltungsleitung

Andrea Mayr

Referenten	Eva Braunstorfinger
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention
Bodyscan im Verein	15.02. - 15.02. :
Bodyscan im Verein	16.02. - 16.02. :
Informationen zur Verpflegung	Kaffee und Kuchen gegen eine kleine Spende vor Ort.
Meldeschluss	14.02.2020
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de