

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

STRETCH & RELAX

Veranstaltungsnummer	101FB3820
Start- / Enddatum	26.09.2020 - 27.09.2020
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Sporthalle Bad Reichenhall Münchner Allee 14,83435 Bad Reichenhall
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB3820 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<h3>STRETCH & RELAX</h3> <p>STRETCH - Wie der Titel bereits sagt, geht es darum verschiedene Dehnmethoden angepasst an die Zielgruppe anzuwenden. Wann ist welche Dehnung die richtige für meinen Unterricht? Welche unterschiedlichen Methoden gibt es überhaupt? Exkurs Faszien und Dehnung? Verbindung Dehnung und Kräftigung? RELAX - Der Lehrgang unterrichtet unterschiedlichste Entspannungsmethoden mit Schwerpunkt Atmung, Körperwahrnehmung und bewegter Entspannung. Weiterhin werden Methoden zur Stressrelaxation und Stressprävention besprochen und Stress, wie er heutzutage wahrgenommen wird, thematisiert.</p>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Verschiedene Dehnmethoden - Nutzen, Einsetzbarkeit, Methoden- unterschiedlichste Entspannungsmethoden mit Schwerpunkt Atmung, Körperwahrnehmung und bewegter Entspannung.- Methoden zur Stressrelaxation und Stressprävention
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 Bitte bringen Sie mit: Gymnastikmatte, Handtuch, Verpflegung und Schreibzeug
Dokumente	02_Skript2020_StretchRelax.pdf
Veranstaltungsleitung	Renate Bosch
Referenten	Hannah Köhl

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter B Sport für Ältere
Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter B Sport in der Prävention

STRETCH & RELAX

26.09. - 27.09. :

Meldeschluss

12.09.2020

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de