

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

PILATES REINES MATTENTRAINING MIT MEDIZINISCHEN HINTERGRÜNDEN

Veranstaltungsnummer	101FB4220
Start- / Enddatum	10.10.2020 - 11.10.2020
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Sporthalle der Volksschule Reichertshofen Ecke Römerweg-Jahnstr, 85084 Reichertshofen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB4220 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	PILATES REINES MATTENTRAINING MIT MEDIZINISCHEN HINTERGRÜNDEN Arm Scissors, Roll Over, Teaser, Hundred und Co. – das klassische Pilates-Mattenprogramm mit seinen 38 Übungen. Dabei spielen Konzentration, Zentrierung, Kontrolle, Präzision, der Bewegungsfluss und vor allem die Atmung eine sehr große Rolle. Alle Übungen werden durchgeführt, im Detail besprochen und in Gruppenphasen unterrichtet. Taktile und verbale Hilfestellung werden thematisiert. Auch die Anatomie bei den jeweiligen Übungen wird eingehend besprochen.
Inhalte	- 38 Übungen des das klassische Pilates-Mattenprogramm - Besprechung der Anatomie bei den jeweiligen Übungen
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
Veranstaltungsleitung	Susanne Langer
Referenten	Tina Winderl
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

**Pilates reines
Mattentraining mit
medizinischen
Hintergründen**

10.10. - 11.10. :

**Informationen zur
Verpflegung**

Bitte bringen Sie sich ausreichend Verpflegung und Getränke mit!

Meldeschluss

26.09.2020

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de