ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

STABILATES® UND MOBILILTY

Veranstaltungsnummer	101FB2421
Start- / Enddatum	25.09.2021 - 26.09.2021
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Lechrainhalle Scheuring Buchenweg 9,86937 Scheuring
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB2421 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

STABILATES® UND MOBILITY

Stabilates® ist ein Trainingsprogramm auf und mit dem Balance Pad. Durch Kombination von klassischen Pilates Übungen, Standing Pilates, Stabilisation, Mobilisation und Kräftigung entsteht ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining.
Im Stehen ist es eine Herausforderung an die Balance, im Liegen und Sitzen ermöglicht die durch das Balance Pad vergrößerte Hebelwirkung eine intensivierte Kräftigung aller Muskelschichten.

Mobility: Fließende Bewegungsabläufe werden mit funktionellen und physiologisch ausgerichteten Dehnungsübungen in einer harmonischen Abfolge vereint. Daraus ergibt sich eine abwechslungsreiche Regeneration mit Dehnung der verkürzten Muskelgruppen und Belebung der faszialen Gewebsstrukturen.

Inhalte

- Trainingsprogramm auf und mit dem Balance Pad
- Fließende Bewegungsabläufe mit funktionellen und physiologisch ausgerichteten Dehnübungen

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:
Samstag: 09:00 - 16:45 Uhr
Sonntag: 09:00 - 14:15 Uhr

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Kleidung, warme Socken, Verpflegung und Schreibutensilien.

Dokumente	2021_mobility.pdf
Veranstaltungsleitung	Elisabeth Rid

Referenten	Bettina Heß Brigitte Gnann
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
Stabilates®	25.09. - 25.09. :
Mobility	26.09. - 26.09. :
Meldeschluss	12.09.2021
Anzahl der Plätze	20
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de