

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

MYOFASZIALES TRAINING

Veranstaltungsnummer	101FB2721
Start- / Enddatum	23.10.2021 - 24.10.2021
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	TSV Neuburg Flachslandenstraße 25,86633 Neuburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB2721 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<h3>MYOFASZIALES TRAINING</h3> <p>Welche Möglichkeiten gibt es Myofaszial zu trainieren? Myo = Muskel und Faszien = Bindegewebe im Körper. In der Theorie gehen wir auf die Faszien ein und erarbeiten Möglichkeiten für die praktische Umsetzung. Im Praxisteil werden wir verschiedene Übungen mit und ohne Geräte umsetzen. Wir probieren einen myofaszialen Zirkel sowie ein myofaszielles Intervalltraining aus. Wir erarbeiten verschiedene Möglichkeiten für die Wahrnehmung und spezifische Übungen aus dem myofaszialen Bereich. Auch die Faszienstrukturen an den Füßen werden wir bearbeiten und auf Möglichkeiten zum Einsatz von Faszienrollen und Faszienbällen eingehen.</p>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Was sind Faszien?- Erarbeitung von Möglichkeiten für die praktische Umsetzung.- Übungen zur Selbstregeneration mit Rollen und verschiedene Bälle
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: Hallen-Turnschuhe, Gymnastikmatte, eine Faszienrolle, Tennisball oder Faszienball (wenn vorhanden), Handtuch, Verpflegung (Essen und Getränke) und Schreibzeug
Dokumente	Ablauf_Myofaszielles_Training.pdf Faszien_im_Gesundheitssport.pdf
Veranstaltungsleitung	Loretta Speidel
Referenten	Claudia Hölzl

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

Myofasziales Training

23.10. - 24.10. :

Meldeschluss

10.10.2021

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de