ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

STABIL UND BEWEGLICH – FASZIEN-, STRETCH- UND STABILISATIONSTRAINING

Veranstaltungsnummer	101FB4221
Start- / Enddatum	25.09.2021 - 26.09.2021
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle der Grundschule Keilberthstr. Keilberthstraße 6,80939 München
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB4221 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

STABIL UND BEWEGLICH – FASZIEN-, STRETCH- UND STABILISATIONSTRAINING

Welchen Einfluss haben Faszien-, Stretch- und Stabilisationstraining auf die Beweglichkeit? Welche Trainingsmöglichkeiten es gibt und welchen Einfluss sie auf Muskeln und Gelenke haben, soll in diesem Workshop aufgezeigt werden. Neues Wissen aus der Sportmedizin wird vermittelt und mit traditionellem Beweglichkeitstraining verglichen. Die praktische Umsetzung wird in Beispielstunden gezeigt und geübt.

Inhalte

- neues Wissen aus der Sportmedizin
- Einfluss von Faszien-, Stretch- und Stabilisationstraining auf die Beweglichkeit
- Trainingsmöglichkeiten der Faszien
- Einfluss der Faszien auf Muskeln und Gelenke

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, Verpflegung, Schreibutensilien, Black Roll (wenn vorhanden)

Dokumente	TN-Skript_Faszien-_Stretch-_und_Stabitraining.pdf
Veranstaltungsleitung	Richard Salvermoser
Referenten	Elvira Sehling-Hagn

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
Stabil und beweglich	25.09. - 26.09. :
Meldeschluss	12.09.2021
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de