ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

STRETCH & RELAX

Veranstaltungsnummer	101FB0522
Start- / Enddatum	12.02.2022 - 12.02.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Lechrainhalle Scheuring Buchenweg 9,86937 Scheuring
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB0522 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	

STRETCH & RELAX

Inhalte

STRETCH
In dieser Fortbildung geht es darum, verschiedene Dehnmethoden angepasst an die jeweilige Zielgruppe auszuwählen und anzuwenden. Wann ist welche Dehnung die richtige für meinen Unterricht? Welche unterschiedlichen Methoden gibt es?
Exkurs zum Thema Faszien und Dehnung sowie zu der Verbindung von Dehnung und Kräftigung.
RELAX
Es werden unterschiedlichste Entspannungsmethoden mit den Schwerpunkten Atmung, Körperwahrnehmung und bewegter Entspannung unterrichtet. Weiterhin werden Methoden zur Stressrelaxation und Stressprävention besprochen und das Thema Stress, wie er heutzutage wahrgenommen wird, thematisiert.

Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Veranstaltungszeiten: Samstag: 09:00-16:00 Uhr Bitte mitbringen: - eigene Matte - Handtuch - Schreibzeug - warme Sportsachen - Verpflegung (Essen und Getränke)
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_12.11.2021.UEA.pdf 2022-02-12_StretchRelax.pdf
Veranstaltungsleitung	Elisabeth Rid
Referenten	Hannah Köhl

Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Veranstaltungsbestätigung	Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung über 8 UE. Um Ihre Lizenz verlängern zu können, benötigen Sie weitere 8 UE.
Stretch & Relax	12.02. - 12.02. :
Meldeschluss	30.01.2022
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de