

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

INDIVIDUELLE YOGAPRAXIS UND VERLETZUNGSPROPHYLAXE (SA) UND STABILATES® (SO)

Veranstaltungsnummer	101FB1522
Start- / Enddatum	02.04.2022 - 03.04.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Schulturnhalle Uffing Bahnhofstraße 8,82449 Uffing
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB1522 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

INDIVIDUELLE YOGAPRAXIS UND VERLETZUNGSPROPHYLAXE (SA) UND STABILATES® (SO)

Stabilates® ist ein Trainingsprogramm auf und mit dem Balance Pad. Durch Kombination von klassischen Pilatesübungen, 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 intensivierete Kräftigung aller Muskelschichten. Der Lehrgangstag zur "Individuellen Yogapraxis" zeigt viele Alternativen zu den einzelnen Asanas. Es werden verschiedene Programme von Yoga für Sportler, spezielle Zielgruppen, sowie für Yogaübende mit gesundheitlichen Einschränkungen vorgestellt. Durch die anatomischen und physiologischen Erklärungen wird das Hintergrundwissen der Yogapraxis verständlich dargestellt und aufgezeigt, wie Verletzungen vermieden werden können.

Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
---------------------------------	-------------------------------------

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:

Sa: 09:00-17:30 Uhr

So: 09:00-13:30 Uhr

Bitte mitbringen:

- beide Skripte ausgedruckt
- Gymnastikmatte
- warme Kleidung und Socken
- Handtuch
- Verpflegung (Essen und Getränke)
- Schreibutensilien + Schreibblock
- Yoga-Block und Yoga-Gurt
- Balance Pad (falls vorhanden)
- Decke

Parken ist in den Seitenstraßen möglich - der Eingang zur Halle erfolgt über den Pausenhof

Dokumente

Individuelle_Yogapraxis_und_Verletzungsprophylaxe_BLSV_2022.pdf

Stabilates_Beschreibung_und_U__bungen.pdf

PsG_Selbstverpflichtung_2022_beschreibbar.pdf

Veranstaltungsleitung

Andrea Mayr

Referenten

Bettina Heß

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

Die Originallizenz kann vor Ort abgegeben werden.

Diese Fortbildung kann nicht als Teilanerkennung verwendet werden.

Beide Tage müssen besucht werden.

Yogapraxis und Stabilates

02.04. - 03.04. :

Meldeschluss

20.03.2022

Anzahl der Plätze

20

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de