

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

PILATES- UND MOBILITYTRAINING FÜR SENIOREN - MIT DEM STUHL UND AUF DER MATTE

Veranstaltungsnummer	101FB2622
Start- / Enddatum	25.06.2022 - 26.06.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Sporthalle des Förderschulzentrums Freising OT Pulling St.- Ulrich- Str. 9,85354 Pulling
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB2622 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	PILATES- UND MOBILITYTRAINING FÜR SENIOREN - MIT DEM STUHL UND AUF DER MATTE Pilates-Training für Senioren: Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance, Beweglichkeit und Kraft verleiht. Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert. Variationen der Grundübungen sollen es auch älteren Teilnehmern mit altersbedingten, körperlichen Einschränkungen ermöglichen, Pilates zu machen. Mit dem Stuhl und auf der Matte. Mobilisationstraining für Senioren: Beweglichkeit ist für Senioren ein Thema, da es wichtig ist, den maximalen Gelenkradius im Alter zu trainieren und nicht zu verlieren. Im Mobility-Training wird viel mit Flows gearbeitet, um den Körper in ein Stoffwechseltraining zu bringen. Dabei werden alle Gelenke durchgearbeitet und auch die faszialen Strukturen mit bearbeitet. Bewegen und Dehnen über lange Muskelketten in möglichst vielen Bewegungsvarianten, um im Alltag fit zu bleiben. Mit dem Stuhl und auf der Matte.
Inhalte	- Theoretische Grundlagen für Pilates und Mobilitytraining für Senioren - Beispielstunden Pilates und Mobilitytraining, sowohl auf der Matte, als auch mit dem Stuhl
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Die Originallizenz kann vor Ort abgegeben werden. Diese Fortbildung kann nicht als Teilerkennung verwendet werden. Beide Tage müssen besucht werden.

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:

Sa: 09:00-16:00 Uhr

So: 09:00-15:15 Uhr

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- Handtuch
- Verpflegung (Essen und Getränke)
- Schreibzeug
- beide Skripte

Dokumente

PsG_Selbstverpflichtung_2022_beschreibbar.pdf

TN_Skript_Mobility_Senioren_.pdf

TN_Skript_Stuhl_und_auf_der_Matte_2022-_Pilates.pdf

Veranstaltungsleitung

Christine Brunnhuber

Referenten

Katrin Seibert

Elvira Sehling-Hagn

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Pilates- und Mobility

25.06. - 26.06. :

Meldeschluss

12.06.2022

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de