

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

FASZIEN/BECKENBODENTRAINING MAL ANDERS

Veranstaltungsnummer	102FB0623
Start- / Enddatum	01.07.2023 - 02.07.2023
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle VfL Landshut-Achdorf Veldener Str. 90,84036 Landshut
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 102FB0623 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Raus aus starren Bewegungsabläufen, rein in ein ganzheitliches Faszientraining mit Bewegungen die Spass machen. Der Beckenboden ist das Fundament des Rumpfes. Durch die muskuläre und faziale Verbindung zum Bauch und Rücken ist der Beckenboden als Schlüsselposition im Vordergrund.
Inhalte	Die 4 Säulen der Beweglichkeit Federn -Dehnen-bewegen- spüren Mehr Elastizität, mehr Wahrnehmung mehr Entspannung ist gefragt. Auf und Ausrichtung des Beckenbodens Faszientraining ohne Geräte Verschiedene Stundenbilder
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein volle Sporttauglichkeit
Sonstige Informationen	Der Lehrgang kann nur dann zur Lizenz-Verlängerung anerkannt werden, wenn Sie bei allen 15 Unterrichtseinheiten anwesend sind. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, Ihre Lizenz zu verlängern! Eine Aufteilung bzw. Kombination der 15 Unterrichtseinheiten mit anderen Fortbildungsmaßnahmen ist bei diesem Lehrgang nicht möglich. Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz.
Organisatorische Hinweise	Du brauchst: - Matte
Veranstaltungsleitung	
Referenten	Simone Schinköthe
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Unterricht in Theorie und Praxis	01.07. - 02.07. :
Meldeschluss	23.06.2023
Anzahl der Plätze	30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Niederbayern

Ansprechpartner

Birgit Schmidt, geschaeftsstelle@sportjugend-oberfranken.de