

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

BEWEGUNG LOCKERT KÖRPER UND SEELE

Veranstaltungsnummer	10305FB0124
Start- / Enddatum	20.04.2024 - 20.04.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Rudolf-Scheuerer-Halle Schulstr. 39-43,92245 Kümmerbruck
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10305FB0124 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	"Wer sich nicht bewegt, der verklebt" - Im Fokus stehen Informationen über die Aufgabe der Faszien und wie sich durch gezieltes Faszientraining in den Bereichen Kraft, Beweglichkeit und Koordination Verbesserungen rasch erzielen lassen. Durch einen Faszien-Zirkel, Faszientraining mit dem Overball und in die Balance kommen durch ein ausgewogenes Ganzkörpertraining mit dem besonderen Thema „Dehnen – wichtig - aber richtig“ wird praxisnah Augenmerk auf unsere Faszien gelegt. Die Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die unsere Muskeln und Organe umhüllen und einen entscheidenden Anteil an allen Bewegungen haben. Mit einem Entspannungstraining klingt der Lerhgang aus.
Inhalte	- Theorie: Faszien / Kennenlernen von verschiedenen Faszienrollen und wie man rollt - Faszienzirkel - Faszientraining mit den Overball - Faszienstunde - Dehnung und Entspannung
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie [hier](#).

VERLÄNGERUNGSMODALITÄTEN VON BLSV-LIZENZEN:

Diese Fortbildung wird mit 8 UE zur Verlängerung der angegebenen Lizenzen anerkannt. Für die Verlängerung der BLSV-Übungsleiterlizenz benötigen Sie weitere Unterrichtseinheiten. Bitte beachten Sie die aktuellen Gültigkeiten und Verlängerungsmodalitäten für Ihrer Lizenz: <https://www.blsv-qualinet.de/verlaengerungsmodalitaeten.html>

Der Lehrgang kann nur dann zur Lizenz-Verlängerung anerkannt werden, wenn Sie bei allen 8 Unterrichtseinheiten anwesend sind. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebestätigung auszustellen! Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz.

Organisatorische Hinweise

ZUM LEHRGANG MITZUBRINGEN:

- Hallenbekleidung/Hallenschuhe
- Gymnastikmatte
- Faszienrolle, wenn vorhanden
- Handtuch
- Schreibutensilien

Parkmöglichkeit und Hallenzugang über Gabelsbergerstraße

LEHRGANGSZEITEN:

Tagesfortbildung (8 UE) von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr inkl. Pausen

Veranstaltungsleitung

Angelika Hiltner

Referenten

Carmen Schneider

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

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

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Veranstaltungsbestätigung

Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss und Teilnahme am gesamten Lehrgang eine Teilnahmebestätigung. Diese geht Ihnen per E-Mail zu bzw. kann von Ihnen ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss direkt in Ihrem Account unter www.blsv-qualinet.de abgerufen werden.

Bewegung lockert Körper und Seele

20.04. - 20.04. : Rudolf-Scheuerer-Halle

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

55,00 €

Informationen zur Verpflegung

Selbstverpflegung

Meldeschluss

07.04.2024

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Amberg

Ansprechpartner

Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de