

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FIT TROTZ ARTHROSE

Veranstaltungsnummer	10301FB0121
Start- / Enddatum	25.09.2021 - 25.09.2021
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Werner-von-Siemens-Gymnasium (Sporthalle) Brennesstr. 4,93059 Regensburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10301FB0121 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Bewegung beugt Gelenk-, Wirbelsäulenproblemen und Osteoporose vor und ist ein entscheidender Teil der Therapie bei degenerativen Skeletterkrankungen wie Arthrose. Bei jeder Bewegung üben die Muskeln einen Reiz auf die Gelenke aus, so dass die Durchblutung aktiviert und die Gelenke geschult werden. Im Lehrgang werden Übungen zum Muskelaufbau gelenkschonend aufgezeigt. Es werden Kraft, Koordination und Geschicklichkeitsübungen in einer bunten Vielfalt abwechslungsreich vermittelt.
Inhalte	Fitnessstraining rund um die arthrosebedrohten Gelenke: - Kleine Nackenschule - Training für den gesamten Bewegungsapparat - Kräftigung der Muskulatur - Venengymnastik
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Bitte Gymnastikmatte und ein Handtuch mitbringen.
Dokumente	Redondoball.pdf UEbungen_mit_dem_Stab.pdf UEbungen_mit_Theraband.pdf Venengymnastik.pdf
Veranstaltungsleitung	Rainer Welz
Referenten	Marlene Stopfer-Höhn
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 Übungsleiter B Sport für Ältere
Veranstaltungsbestätigung	Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang (8 UE) erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.
Fit trotz Arthrose	25.09. - 25.09. : Werner-von-Siemens-Gymnasium (Sporthalle)
Meldeschluss	08.09.2021
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Regensburg

Ansprechpartner

Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de