

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### FASZIENFIT

<b>Veranstaltungsnummer</b>	103FB0521
<b>Start- / Enddatum</b>	16.10.2021 - 17.10.2021
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Schule am Napoleonstein (Turnhalle) Erikaweg 77,93053 Regensburg
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0521 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Faszien sind bei jeder Bewegung beteiligt und spielen im Alltag und Sport eine wichtige Rolle. Neben einem kurzen theoretischen Überblick widmet sich diese Veranstaltung im Praxisteil den vier Dimensionen des Faszientrainings – dem Dehnen, Federn, Beleben und Spüren.
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Grundlagen zum Faszientraining</li><li>- Faszientraining ohne Geräte</li><li>- Myofasziales Stretching</li><li>- Faszienzirkel auf verschiedene Arten mit/ohne Overbälle</li><li>- Entspannung / Yoga</li></ul>
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Organisatorische Hinweise</b>	Bitte eine Gymnastikmatte, Getränke/Verpflegung und Sportkleidung indoor mitbringen! Anfahrt über Unterislinger Weg - Tulpenweg - Erikaweg; Lehrerparkplätze nutzbar
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Ralf Bernowsky
<b>Referenten</b>	Carmen Schneider Andreas Bernowsky Sylvia Krieg
<b>Lizenzverlängerungen</b>	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter B Sport für Ältere
<b>Veranstaltungsbestätigung</b>	Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang (15 UE) erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.
<b>Faszienfit</b>	16.10. - 17.10. : Schule am Napoleonstein (Turnhalle)
<b>Meldeschluss</b>	01.10.2021
<b>Anzahl der Plätze</b>	25
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz

**Ansprechpartner**

Thomas Fink, [thomas.fink@blsv.de](mailto:thomas.fink@blsv.de)