

ÜL-FORTBILDUNG 5 UE

MOBILITY-FLOW

Veranstaltungsnummer	10305FB0321
Start- / Enddatum	18.06.2021 - 18.06.2021
Dauer	5 UE
Veranstaltungsort	Rudolf-Scheuerer-Halle Schulstr. 39-43,92245 Kümmersbruck
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10305FB0321 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Mobility-Training ist derzeit der Trend schlechthin in der Breitensport- und Fitnessbranche! Flexibilität und die Förderung der Beweglichkeit stehen hier absolut im Vordergrund. Mobilisations-, Dehn- und Beweglichkeitsübungen werden verbunden mit Stabilität und Körperspannung. Es wird hierbei überwiegend in Muskelketten und Faszien-Bahnen gearbeitet. Ein „Mobility flow“ kombiniert verschiedene einfache bis komplexe Bewegungsabläufe zu einem flüssigen Ablauf und generiert so ein Training für den ganzen Körper.
Inhalte	- Theorie: Bedeutung und Informationen zum Mobility-Training im Breiten- und Freizeitsport - Praxis: Übungsbeispiele und -varianten für Haltungs- und Bewegungsschulung mit komplexen Dehnungsübungen, stabilisierenden Kraftübungen und aktiven Mobilisationsübungen - Musterstunde, Gruppenarbeit und Beispiele für Entspannungsübungen im Mobility-Training
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	

- SELBSTVERPFLEGUNG

- BITTE MITBRINGEN:**
- GYMNASTIKMATTE
 - EIN HANDTUCH
 - GEEIGNETE HALLENSCHUHE
 - KUGELSCHREIBER

Veranstaltungsleitung	Barbara Hernes
Referenten	Markus Kilger

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

Mobility-Flow

18.06. - 18.06. : Rudolf-Scheuerer-Halle

Meldeschluss

15.06.2021

Anzahl der Plätze

20

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Amberg

Ansprechpartner

Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de