

ÜL-FORTBILDUNG 5 UE

BEWEGLICH, AKTIV UND GESUND

Veranstaltungsnummer	10305FB0521
Start- / Enddatum	19.06.2021 - 19.06.2021
Dauer	5 UE
Veranstaltungsort	Rudolf-Scheuerer-Halle Schulstr. 39-43,92245 Kümmerbruck
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10305FB0521 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Du bist gemacht, um Dich zu bewegen. Es ist wichtig, einen aufmerksamen Geist im Training zu haben. Den die Qualität in Deinem „Wie“ hat immer oberste Priorität. In Theorie und Praxis werden die Fehler in der Bewegung und der Ausführung aufgedeckt. Atmung als neue Energie ist genauso wichtig wie eine gesunde Ernährung (Theorie).
Inhalte	- Theorie und Praxis: Erkenne was nicht in Balance ist; Verstehe es und richte es neu aus - Praxis: Öffne, mobilisiere und bewege Dich - Werde stärker, beweglicher und schmerzfrei - Atmung als Energiebringer und Training - Übungsbeispiele - Warum ist dein Körper gerade so wie er ist - Theorie und Praxis Thema Rundrücken -Was kann ich dafür tun meine Haltung wieder zu verbessern.
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	

- SELBSTVERPFLEGUNG

BITTE MITBRINGEN:

- GYMNASTIKMATTE
- FASZIENROLLE UND TRIGGERBALL (FALLS VORHANDEN)
- GEEIGNETE HALLENSCHUHE
- WARME SOCKEN
- SCHREIBUTENSILIEN (BLOCK UND STIFT)

Veranstaltungsleitung	Angelika Hiltner
Referenten	Markus Lindner

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

Beweglich, aktiv und gesund

19.06. - 19.06. : 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