ÜL-FORTBILDUNG 5 UE

IMPULSE AUS PILATES UND YOGA ELEMENTEN

Veranstaltungsnummer	10305FB0621
Start- / Enddatum	27.11.2021 - 27.11.2021
Dauer	5 UE
Veranstaltungsort	Erasmus-Gymnasium Amberg (Sporthalle) Gymnasiumstraße 7,92224 Amberg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10305FB0621 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Inhalte	- Praxis zum Ankommen - Einfache Elemente aus Pilates und Yoga - Theorie und Praxis: Einfache Yoga-Übungen für Senioren mit Stuhl oder Matte - Theorie und Praxis: Mobilisierung der Schulter und Hüfte durch Übungen aus Pilates und stärken der Muskulatur - Theorie und Praxis: Übungen allgemein für das Iliosakralgelenk (ISG)
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	**- SELBSTVERPFLEGUNG** **BITTE MITBRINGEN:** **- GYMNASTIKMATTE** **- FASZIENROLLE (FALLS VORHANDEN)** **- GEEIGNETE HALLENSCHUHE** **- WARME SOCKEN** **- SCHREIBUTENSILIEN (BLOCK UND STIFT)**
Veranstaltungsleitung	Angelika Hiltner
Referenten	Renate Lieb
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
Impulse aus Pilates und Yoga Elementen	27.11. - 27.11. : Erasmus-Gymnasium Amberg (Sporthalle)
Meldeschluss	13.11.2021
Anzahl der Plätze	30

Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Amberg
Ansprechpartner	Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de