

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

FASZIENFIT

Veranstaltungsnummer	103FB0422
Start- / Enddatum	25.06.2022 - 26.06.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Gymnasium Parsberg - Turnhalle Aschenbrennerstraße 10,92331 Parsberg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0422 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Das Faszientraining ist in aller Munde und das hat auch seinen Grund. Die Leistung im Rahmen sportlicher Aktivität kann gesteigert werden, aber auch die Beweglichkeit sowie Schmerzzustände können entscheidend davon profitieren. In dieser Fortbildung werden neben den Grundlagen zum Faszientraining verschiedene Formen mit und ohne Gerät vorgestellt. Eine Yoga-Einheit sowie Entspannungsübungen lassen die Fortbildung relaxt ausklingen.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Grundlagen des Faszientrainings und Übungen ohne Gerät- Myofasziales Stretching- verschiedene Faszienzirkel mit Overball / Faszienrolle- Yoga / Entspannung
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

ZUGANG ZUR SPORTHALLE ÜBER DIE BAHNHOFSTRASSE.

**AUF GRUND VON BAUARBEITEN AM GYMNASIUM
PARSBERG BLOCKIERT EIN AUFGESTELLTER
BAUKRAN DIE DURCHFART AUF DER
BAHNHOFSTRASSE IN PARBERG. VON DER
LUPBURGER STRASSE AUS KANN BIS DIREKT VOR DEN
TURNHALLENEINGANG IN DER BAHNHOFSTRASSE
GEFAHREN WERDEN (TROTZ ENTSPRECHENDER
BESCHILDERUNG!). PARKPLÄTZE AUSREICHEND
VORHANDEN. VON DER HOHENFELSER STR. ÜBER
BAHNHOF KOMMEND IST EINE ANFAHRT EBENFALLS
BIS ZUM BAUKRAN MÖGLICH. PARKPLÄTZE SIND
AUSREICHEND VORHANDEN. CA. 100 M FUßMARSCH
BIS ZUM EINGANG IN DER BAHNHOFSTRASSE.**

**LEHRGANGSLEITUNG ROBERT HOIDN IM NOTFALL
UNTER HANDY-NR.: 0160/8486700 ERREICHBAR.**

Organisatorische Hinweise

- BITTE GYMNASTIKMATTE, GGF. DECKE FÜR
ENTSPANNUNG SOWIE FASZIENROLLE (FALLS
VORHANDEN) MITBRINGEN.**
- SELBSTVERPFLEGUNG**
- ZUGANG ZUR SPORTHALLE ÜBER DIE
BAHNHOFSTRASSE**

Veranstaltungsleitung

Robert Hoidn

Referenten

Sylvia Krieg
Carmen Schneider
Andreas Bernowsky

Lizenzverlängerungen

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

Veranstaltungsbestätigung

Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang (15 UE)
erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.

Faszienfit

25.06. - 26.06. : Gymnasium Parsberg - Turnhalle

Meldeschluss

20.06.2022

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Ansprechpartner

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz

Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de