

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

FASZIENFIT

Veranstaltungsnummer	103FB0522
Start- / Enddatum	16.07.2022 - 17.07.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Mittelschule Weiherhammer Sägstraße 10, 92729 Weiherhammer
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0522 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	- Grundlagen des Faszientrainings und Übungen ohne Gerät - Myofasziales Stretching - verschiedene Faszienzirkel mit Overball / Faszienrolle - Yoga / Entspannung
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	- BITTE GYMNASTIKMATTE, GGF. DECKE FÜR ENTSPANNUNG SOWIE FASZIENROLLE (FALLS VORHANDEN) MITBRINGEN. - SELBSTVERPFLEGUNG - ORTSWECHSEL VON WEIDEN NACH WEIHERHAMMER BEACHTEN!
Veranstaltungsleitung	Ernst Werner
Referenten	Manuela Bernowsky Sylvia Krieg Carmen Schneider
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	16.07. - 17.07. : Rehbühlschule
Meldeschluss	26.06.2022
Anzahl der Plätze	26
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz
Ansprechpartner	Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de