

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### FASZIENFIT

<b>Veranstaltungsnummer</b>	103FB0223
<b>Start- / Enddatum</b>	06.05.2023 - 07.05.2023
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Schule am Napoleonstein (Turnhalle) Erikaweg 77,93053 Regensburg
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0223 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	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 Entspannungseinheit lässt die Fortbildung relaxt ausklingen.
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Faszientraining - kraftvoll, geschmeidig und beweglich werden und die innere und äußere Balance finden</li><li>- Faszienzirkel</li><li>- Faszienfitness mit dem Overball</li><li>- Entspannung</li><li>- Faszientraining mit dem Theraband</li><li>- Spielerisches Faszientraining, auch gut für die Fitness</li></ul>
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Organisatorische Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gymnastikmatte und Decke für Entspannung mitbringen.</li><li>- Selbstverpflegung</li> <li>- Anfahrt zur Turnhalle über Unterislinger Weg - Tulpenweg - Erikaweg; Lehrerparkplätze nutzbar</li></ul>
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Ralf Bernowsky
<b>Referenten</b>	Sylvia Krieg Carmen Schneider Walter Rosenkranz
<b>Lizenzverlängerungen</b>	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. Diese geht Ihnen im Nachgang per E-Mail zu bzw. kann von Ihnen ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss direkt in Ihrem Account unter [www.blsv-qualinet.de](http://www.blsv-qualinet.de) > myQualiNET > Meine Buchungen abgerufen werden.

**Faszienfit**

06.05. - 07.05. : Schule am Napoleonstein (Turnhalle)

**Meldeschluss**

23.04.2023

**Anzahl der Plätze**

30

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz

**Ansprechpartner**

Thomas Fink, [thomas.fink@blsv.de](mailto:thomas.fink@blsv.de)