

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

KOORDINATION UND BEWEGLICHKEIT - DIE HERAUSFORDERUNG FÜR JEDES ALTER

Veranstaltungsnummer	10305FB0123
Start- / Enddatum	25.03.2023 - 25.03.2023
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Rudolf-Scheuerer-Halle Schulstr. 39-43,92245 Kümmerbruck
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10305FB0123 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Geistige und körperliche Flexibilität stehen beim Lehrgang im Vordergrund. Beweglichkeit und Koordination stellen die zwei herausragenden sportmotorischen Fähigkeiten dar, um aktiv und fit bis ins hohe Alter zu bleiben. Abwechslungsreiche Übungsbeispiele mit verschiedenen Bällen helfen uns, fit für den Alltag zu werden. Mittels gezieltem Faszientraining beugen wir Verspannungen vor. Ziel der Übungseinheiten ist es, Körper und Geist in Einklang zu bekommen.
Inhalte	- Aufbau und Funktion unserer Schultergelenke und des Schultergürtels - Mobilisation und Dehnungen für den Schultergürtel - Theorie und praktische Beispiele zur Koordination - Koordinationstraining mit Tennisbällen und Brasils - Ganzkörperkräftigung und Koordinationstraining mit Redondobällen - Faszientraining ohne Blackroll und Konsorten
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	- Selbstverpflegung Bitte mitbringen: - Gymnastikmatte - Hallensportkleidung und geeignete Hallenschuhe - Handtuch - Schreibblock und Stift Parkmöglichkeit am Hallenbad (Gabelsbergerstraße 20) mit Zugang zur Sporthalle
Veranstaltungsleitung	Angelika Hiltner
Referenten	Sandra Becker-Lang
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

**Koordination und
Beweglichkeit -
Herausforderung für jedes
Alter**

25.03. - 25.03. : Rudolf-Scheuerer-Halle

Meldeschluss

12.03.2023

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Amberg

Ansprechpartner

Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de