

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FASZIALES KRAFT- UND BEWEGLICHKEITSTRAINING

Veranstaltungsnummer	10505FB0221
Start- / Enddatum	28.11.2021 - 28.11.2021
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Roth, Sporthalle Gymnasium Brentwoodstr. 4,91154 Roth
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10505FB0221 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Faszien können als universeller Baustoff bzw. Bindegewebe bezeichnet werden, die unseren ganzen Körper durchziehen, alle Organe umhüllen und uns somit Form und Struktur geben. Daher sind Faszien auch bei jeder Bewegung beteiligt und spielen im Alltag und Sport eine gewichtige Rolle. Neben einer kurzen theoretischen Einführung über den aktuellen Stand der Faszienforschung widmet sich diese Veranstaltung vor allem der praktischen Anwendung des Faszienthemas bei den konditionellen Fähigkeiten Kraft und Beweglichkeit.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Theorie: Überblick zum Thema Faszien und seine Bedeutung im Sport- Theorie/Praxis: Faszielles Beweglichkeitstraining (Movement Prep, Faszienrollen, Stretching)- Theorie/Praxis: Faszielles Krafttraining (Zugbänder, Brasils)
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Bitte mitbringen: Gym-Matte
Veranstaltungsleitung	Ingrid Spindler-Steudtner
Referenten	Gerhard Ellinger
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter B Sport für Ältere
Termin	28.11. - 28.11. :
Meldeschluss	27.11.2021
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Roth - Schwabach
Ansprechpartner	Michaela Tesauro, mittelfranken@blsv.de