

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FUNKTIONELLES FASZIEN- UND BECKENBODENTRAINING

Veranstaltungsnummer	10506FB0721
Start- / Enddatum	09.10.2021 - 09.10.2021
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Hersbruck, TV 1861 Hersbruck Mühlstraße 17, 91217 Hersbruck
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10506FB0721 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Grundlagen des Faszien- und Beckenbodentrainings
Inhalte	- Kurze theoretische Einführung in die anatomischen und physiologischen Grundlagen des Faszientrainings - Theorie Beckenboden: Ein gut funktionierender Beckenboden als Basis für einen stabilen Körper im Alltag und Sport - Vielfältige Auswahl an verschiedensten funktionellen Kräftigungs- und Mobilisierungsübungen aus dem Faszien- und Beckenbodentraining mit und ohne Kleingeräte (Redondoball, Brasils o. ä.) - Exkurs: Faszientraining mit der Rolle
Zielgruppe	Übungsleiter/innen und Helfer/innen
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Bitte eigene Matten mitbringen!
Veranstaltungsleitung	Ingrid Dümmler
Referenten	Claudia Tupy
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention
Termin	09.10. - 09.10. :
Informationen zur Verpflegung	Bitte Verpflegung/Getränke selbst mitbringen!
Meldeschluss	08.10.2021
Anzahl der Plätze	20
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Nürnberger Land
Ansprechpartner	Michaela Tesauo, mittelfranken@blsv.de