

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

STRETCH & SWING & DANCE & RELAX

Veranstaltungsnummer	10506FB0422
Start- / Enddatum	24.04.2022 - 24.04.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Lauf, Turnhalle TV 1877 Lauf Sportpark Haberloh Am Haberloh 6,91207 Lauf
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10506FB0422 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Body-mind-soul: Effektives, unkompliziertes Ganzkörpertraining Stretch & Swing & Relax
Inhalte	- Kräftigung mit dem Theraband - Kombination von maximaler Dehnung und Loslassen mit Schwing- und Federbewegungen, sodass der Körper beweglicher wird und sich geschmeidig und wohler anfühlt. - Erlernen einer Fußmassage mit der weichen, sich warm anfühlenden Schwimmnudel und Massage mit dem Tennisball, um unsere Fußakkupressurpunkte zu aktivieren - Atemübungen zur Entspannung, Körperwahrnehmung, Progressive Muskelentspannung und Phantasiereise.
Zielgruppe	Übungsleiter/innen und Helfer/innen
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Bitte mitbringen, falls vorhanden: - Schreibzeug - Theraband - Handtuch - Schwimmnudel
Veranstaltungsleitung	Petra Schuntermann
Referenten	Andrea Distler
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
Termin	24.04. - 24.04. :
Informationen zur Verpflegung	Mittagessen beim Vereinswirt Dionysos auf eigene Kosten möglich
Meldeschluss	22.04.2022
Anzahl der Plätze	30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Nürnberger Land

Ansprechpartner

Michaela Tesauro, mittelfranken@blsv.de