

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

GUT BEWEGT, MIT SPAß UND POWER

Veranstaltungsnummer	20704FB0224
Start- / Enddatum	14.09.2024 - 14.09.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Imhof-Halle Untermeitingen Jahnstr. 8,86836 Untermeitingen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20704FB0224 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Ballooning Ball Übungen mit dem Ballooning Ball bieten eine Abwechslung in Kursstunden wie Fuktionsgymnastik, Rückenschule oder andere Unterrichtsstunden. Manche Übungen werden erleichtert, aber meist bringt der Ball neue Herausforderungen für Muskulatur und Koordination. Training mit dem Pezziball Effektives Training mit dem Pezziball! Übungen mit flotter Musik für das Gleichgewicht, Kondition und vor allem Rücken Bauch und Po stehen im Vordergrund! Funktionelles Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen. Kicks und Punches treffen auf neue Kombinationen und jede Menge Spaß. Dieses schweißtreibende Erlebnis richtet sich an Neueinsteiger als auch an Profis. Das Wort „Tôso“ ist japanisch und bedeutet Kampf. Das harte und kompromisslose Training bringt jeden Sportler seinem individuellen Zielen näher: ob abnehmen, fitter werden oder einfach nur Spaß an der Bewegung. Faszientraining Faszien ist ein neuer Begriff für unser Bindegewebe, welches unseren gesamten Körper durchzieht und unsere Muskeln, Organe und Bänder umgibt. Diese Faszienhülle kann durch starke sowie ungünstige körperliche Belastung verkleben. Aber genau diese Verklebungen kannst Du wieder lösen. Es gibt verschiedene Formen des faszialen Trainings; z. B. Das langkettige Dehnen wie beim „Faszinmotion“ Training oder beim Training mit der bekannten Faszienrolle, oder einfach mit einem Tennisball. Das Faszientraining ersetzt nicht unser Workout, sondern wirkt ergänzend.

Inhalte	Balloning Ball Training mit dem Pezziball Group-Fitness-Workout mit Kampfsportelemente Fazientraining Nordic-Walking Lauf ABC Laufen mit Barzils Fitness-Outdoor-Zirkel
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie hier .
Organisatorische Hinweise	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und geeignete Sportkleidung. Die Halle öffnet um 08:30 Uhr.
Veranstaltungsleitung	Jürgen Strobel
Referenten	Herta Rieder Jutta Scheuffelhut Sarah Wiesenberg
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
Samstag	14.09. - 14.09. : Imhof-Halle Untermeitingen
Veranstaltungspreis	50,00 € buchbar bis 22.06.2024
Frühbucher BLSV-Mitglied	
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	14.09.2024
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Augsburg-Land
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de