

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### ROTATIONEN, WIRBELSÄULE, FASZIEN, ENTSPANNUNG

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Veranstaltungsnummer</b>      | 107FB1524  |
| <b>Start- / Enddatum</b>         | 09.11.2024 - 09.11.2024  |
| <b>Dauer</b>                     | 8 UE   |
| <b>Veranstaltungsort</b>         | Turnverein Willmatshofen<br>Itzlishofer Str. 7,86850 Fischach-Willmatshofen  |
| <b>Anmeldung</b>                 | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB1524 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>  |
| <b>Beschreibung</b>              | <p>Rotationen im Bewegungsapparat:<br/>Diese Einheit befasst sich in Theorie und Praxis um die physiologischen Grundlagen, die verschiedenen Arten von Drehungen (Rotationen) und die Auswirkungen auf unseren gesamten Bewegungsapparat.</p> <p>Wirbelsäule – Wirbelkette:<br/>Haben wir eine Säule oder doch eher eine bewegliche Kette? Und wann bzw. wie wird unsere Wirbelkette zur Säule? Die Antworten erarbeiten wir uns in der Praxis mit vielen Übungsbeispielen.</p> <p>Wie kann man Faszien gezielt trainieren?:<br/>Das Faszientraining ist eine Methode, um die vielfältigen Funktionen des faszialen Gewebes zu verbessern.</p> <p>Entspannung durch Atempausen:<br/>Gezieltes Atemtraining zum Stundenausklang</p> |
| <b>Inhalte</b>                   | Rotationen im Bewegungsapparat<br>Wirbelsäule – Wirbelkette<br>Schwingende Faszien<br>Entspannung durch Atempausen   |
| <b>Zielgruppe</b>                | Übungsleiter und Interessierte   |
| <b>Teilnahmevoraussetzungen</b>  | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein  |
| <b>Sonstige Informationen</b>    | 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 <a href="#">hier</a> .  |
| <b>Organisatorische Hinweise</b> | Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr<br>Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch.  |
| <b>Dokumente</b>                 | PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf  |
| <b>Veranstaltungsleitung</b>     | Doris Dunstheimer  |

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <b>Referenten</b>                    | Heike Kirschnek  |
| <b>Lizenzverlängerungen</b>          | Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere<br>Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche<br>Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)<br>Übungsleiter B Sport in der Prävention |
| <b>Samstag</b>                       | 09.11. - 09.11. : Turnverein Willmatshofen   |
| <b>Informationen zur Verpflegung</b> | Der Verein bietet kostengünstige Verpflegung vor Ort an. Butterbrezen, Kuchen, Kaffee, Getränke und Wiener.  |
| <b>Meldeschluss</b>                  | 31.10.2024   |
| <b>Anzahl der Plätze</b>             | 25   |
| <b>Veranstalter</b>                  | Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben   |
| <b>Ansprechpartner</b>               | Robert Häfele, <a href="mailto:robert.haefele@blsv-schwaben.de">robert.haefele@blsv-schwaben.de</a>  |