

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

SPAß-UND FUNKTIONSTRaining MIT DER FASZIENROLLE

Veranstaltungsnummer	107FB1724
Start- / Enddatum	05.05.2024 - 05.05.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TSG Augsburg-Lechhausen Schillstr. 109,86169 Augsburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB1724 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>Spaß mit der Faszienrolle: Dabei geht es primär und ein oft sehr lustiges, auf jeden Fall abwechslungsreiches Ganzkörpertraining in dem die Faszienrolle nur am Schluss, wenn überhaupt, als Massagegerät eingesetzt wird. Man kann soooo viel mehr mit ihr „anstellen“.</p> <p>Roll – Stretch – Relax: Ein Effekt des Faszienrollens ist die Verbesserung der Beweglichkeit und der Mobilität. Damit kommt nach dem Massageimpuls sofort der Dehnungsreiz und der Muskel kann sich nicht in seine alte, gespeicherte Bewegungs(in)toleranz zurückziehen! Zum Schluss führen wir die Teilnehmer in eine angenehme Entspannung.</p> <p>Linedancer</p>
Inhalte	Spaß- und Funktionstraining mit der Faszienrolle Roll –Stretch - Relax Linedancer
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 - 15:45 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Faszienrolle.
Dokumente	PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf 2024-05-05_Skript_Kirschnek_Heitke.pdf
Veranstaltungsleitung	Inge Häuslmeier
Referenten	Heike Kirschnek

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

Sonntag

05.05. - 05.05. : TSG Augsburg-Lechhausen

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

55,00 €

Informationen zur Verpflegung

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

Meldeschluss

25.04.2024

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben

Ansprechpartner

Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de