

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FITNESS - ZEN-GYMNASTIK

Veranstaltungsnummer	10705FB0224
Start- / Enddatum	09.11.2024 - 09.11.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TV Mering Tratteilstr. 42,86415 Mering
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10705FB0224 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>Block1: Fitness und Stretching</p> <p>Noppenkissen (mit Luft gefüllt): Intensive Trainingsmethode für Tiefenmuskulatur, Haltungsverbesserung, Körperstabilisation, Balance sowie Training für die Gelenke.</p> <p>Flex Tube (neues Trainingsgerät): Ein Gummiband für das perfekte Training der Schultermuskulatur, kompletten Rücken sowie in der Bewegungsverbinding mit der gesamten Skelettmuskulatur.</p> <p>Stretching (Theorie und Praxis) Aktives Dehnen - die intensivste Form des Dehnens. Vorbeugung für ein beschwerdefreies Bewegen sowie das Steigern von Beweglichkeit.</p> <p>Block 2: Zen-Gymnastik Rücken – Fusion</p> <p>Ein kräftiger Rücken, eine flexible Wirbelsäule und ein kräftiger Bauch: Die Fusion aus Bewegungselementen der Zen-Gymnastik, Yoga, Qi Gong, Pilates und funktionell-klassischen Kräftigungsübungen macht es möglich. In diesem Workshop werden euch Ideen und Anregungen für Rückenstunden zur Ergänzung, Erweiterung und Auffrischung der Übungsvielfalt vermittelt.</p> <p>Pilates Die renommierte Pilates-Trainingsmethode verlängert und stärkt die Muskelelastizität Geist und Körper arbeiten konzentriert als Team zusammen. Jede Bewegung wird bewusst und aufmerksam mit der Atmung abgestimmt und ausgeführt. Pilates ist in seiner aktuellen Form eines der erfolgreichsten Trainingsprogramme weltweit.</p>
Inhalte	Fitness und Stretching Zen-Gymnastik/Pilates
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 - 16:00 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und warme Kleidung.
Dokumente	PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf Buddha_Balance_-_Theorie_BLSV_2022.pdf Ruecken_Fusion_-_Teilnehmer_-_Script.pdf
Veranstaltungsleitung	Inge Häuslmeier
Referenten	Gerhard Ellinger Heiko Czichoschewski
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	09.11. - 09.11. : TV Mering
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	01.11.2024
Anzahl der Plätze	60
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Augsburg-Stadt
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de