

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

MIT TURNSCHUH UND FLOSSE

Veranstaltungsnummer	20704FB0324
Start- / Enddatum	16.11.2024 - 16.11.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Grundschule Klosterlechfeld Poststr. 7,86836 Klosterlechfeld
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20704FB0324 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>Fit mit dem Schwingstab: Kaum ein anderes Fitnessgerät ist so vielfältig. Das Training mit dem 1,50 m langen Stab beugt Rücken- und Schulterschmerzen vor und macht ganz nebenbei noch eine tolle Figur und viel Spaß. Viele neue Ideen rund um den Stab.</p> <p>Faszientraining trifft Faszimotion – ein ausgedehntes Bindegewebenetzwerk in unserem Körper: Das Faszien-system als sechster Sinn bietet uns vielfältige Wahrnehmungsmöglichkeiten um unseren Körper zu spüren. Faszientraining steigert die harmonische körperliche Leistung. Erlange eine ausgeglichene Gesamtpersönlichkeit und ein mehr an Spaß an der Bewegung. Das Erlernen der Techniken des Faszientrainings beugt Verletzungen vor und hält den Körper fit und gesund. Faszien – Bindegewebe kann durch verschiedene Techniken aktiviert werden, nicht nur durch den Einsatz von Rollen.</p> <p>Aqua Gymnastik und Aqua Jogging mit Aquagürtel: Eintauchen in die erfrischende und entspannende Welt des Wassers. Der Wasserwiderstand ist dein Spielgegner, gegen den du in den Übungen Antritts, joggen - springen – laufen – kämpfen. Gleichgewichtssinn und Bewegungssinn werden aktiviert. Der Auftrieb des Wassers und die Aufhebung der Schwerkraft bewirken, dass wir sanft und in aufrechter Haltung arbeiten und unsere Gelenke schonen. Unter Wasser führen wir die Bewegungen langsam und fließend durch, der Widerstand verhindert reißende Bewegungen. Während der Übung entsteht eine Massagewirkung des Wassers, die die Durchblutung der Haut, der Muskeln und des Bindegewebes fördert. Erfrischung von Innen und Außen.</p>
Inhalte	Fit mit dem Schwingstab Fazientraining - Fazimotion Aqua-Gymnastik Aqua-Jogging
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: 08:30 - 15:15 Uhr

Die Halle öffnet um 8:00Uhr. Bitte geeignete Sportbekleidung für die Halle mitbringen. Flexibar's sind vor Ort, wer möchte kann seinen eigenen mitnehmen.

Gegen 11:45Uhr wechseln wir in das Schwimmbad nach Untermeitingen. Bitte geeignete Sportbekleidung für das Schwimmbad mitbringen.

Veranstaltungsleitung

Jürgen Strobel

Referenten

Herta Rieder

Sarah Wiesenberg

Jutta Scheuffelhut

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

16.11. - 16.11. : Grundschule Klosterlechfeld

Informationen zur Verpflegung

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

Meldeschluss

08.11.2024

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Augsburg-Land

Ansprechpartner

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