

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FASZIEN - EIN VIELSEITIG FASZINIERENDES GEWEBE

Veranstaltungsnummer	10710FB0220
Start- / Enddatum	12.09.2020 - 12.09.2020
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Sporthalle Heimenkirch Lindauer Str. 20,88178 Heimenkirch
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10710FB0220 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Faszien; ein vielseitig faszinierendes Gewebe Beim Übungsprogramm ohne der Blackroll® wird über die eigentliche Muskularbeit hinaus das Faszien Gewebe gestärkt und die Elastizität verbessert. Blackroll® in verschiedenen Variationen werden durch den hohen Massageeffekt der Rolle Verklebungen gelöst und die Stoffwechselsituation verbessert. Ein Training von den Fingern bis in die Zehen. Power-Stretch, Faszien-Stretch, Faszien-Yoga: Hände & Füße: Alles zum Thema Körper, Geist und Seele. Mentales Training und Konzentrationstechniken: Die „erste Hilfe“ bei Stress jeglicher Art. Atemgymnastik: Eine Reise in die Welt der eigenen Atmung. Mental Movement / Bewegung und Gehirn Neue Studien zeigen es deutlich: die effektivste Möglichkeit das Gehirn zu trainieren ist die Kombination kognitiver und physiologischer Tätigkeit! Body t(w)o Brain: Spannende und unterhaltsame Partnerübungen für Körper und Köpfen! Verschiedene Entspannungstechniken: Hatha Yoga: Asiatische Bewegungsformen: Verschiedene Übungsabläufe aus dem Bereichen Qi Gong, Chi Ball und Thai Chi Haola QiGong „Lift Chi up Methode“: Von der chinesischen Regierung anerkannte Heilmethode! QiGong „die 5 Elemente“: mit dem „Fünf Elemente QiGong“ sollen die Energien im Körper wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.
Inhalte	Faszientraining Alles zum Thema Körper, Geist und Seele Mentales Training und Konzentrationstechniken.
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Gymnastikmatte bitte mitbringen. Lehrgangszeit: 09:00 - 16:30 Uhr
Veranstaltungsleitung	Werner Fehr
Referenten	Heike Kirschnek
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention

Samstag	12.09. - 12.09. : Sporthalle Heimenkirch
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	29.08.2020
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Lindau
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de