

ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

VITAL TRAINING FÜR JUNGGEBLIEBENE - RÜCKEN FUSION

Veranstaltungsnummer	10705FB0220
Start- / Enddatum	19.09.2020 - 19.09.2020
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Hans-Adlhoch-Schule Hans-Adelhoch-Str. 34,86157 Augsburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10705FB0220 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Vital Training: Bewegung ist die beste Möglichkeit, ein gesundes und selbständiges Leben bis ins hohe Alter zu führen. Ohne Bewegung lassen wichtige Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer die Gelenke unbeweglicher, das Gleichgewicht lässt nach. Unser Körper erhält nur die Funktionen, die er auch nutzt und im Alltag braucht! Mit regelmäßigem Training bleibt man körperlich und geistig mobil und fit und gewinnt an Sicherheit im Alltag. Lerne in diesem Workshop viele Übungsideen kennen, die Du in Deine Stunden integrieren kannst. Rücken Fusion: 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. Effektive Core Moves und Bauchübungen, Mobilisationen, Dehnungen sowie Kraft, Balance und Konzentration. Das Beste aus allen Bewegungsformen ergibt ein effektives und modernes Rückentraining. Es werden viele Ideen und Anregungen und Übungsvielfalt vermittelt.
Inhalte	Training mit Hanteln Training mit dem Theraband Zirkel Fitness Funktionell-klassische Kräftigungsübungen Core Moves Mobilisationen und Dehnungen
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte Gymnastikmatte; Theraband, kleine Hanteln und ggf. Redondoball mitbringen. Wegbeschreibung: Parkplatz Chemnitzer Straße!
Veranstaltungsleitung	Inge Häuslmeier Claudia Linke
Referenten	Heiko Czichoschewski Ilona Müller

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Übungsleiter B Sport für Ältere
Übungsleiter B Sport in der Prävention

Samstag

19.09. - 19.09. : Hans-Adlhoch-Schule

**Informationen zur
Verpflegung**

Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden. Auf Grund von Corona dürfen wir keine Speisen und Getränke anbieten.

Meldeschluss

05.09.2020

Anzahl der Plätze

60

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Augsburg-Stadt

Ansprechpartner

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