

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

EFFEKTIVES TRAINING UND SELBSTWAHRNEHMUNG

Veranstaltungsnummer	20704FB0120
Start- / Enddatum	07.11.2020 - 07.11.2020
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Grundschule Klosterlechfeld Poststr. 7,86836 Klosterlechfeld
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20704FB0120 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>Kleine Tänze für alle, leicht zu erlernen mit schnellem Erfolg. Tanz als Bereicherung und Auflockerung unserer Sportstunden, als Eisbrecher zum Aufwärmen oder zum Abschluss einer Sportstunde.</p> <p>Alleskönner Tennisball, effektives Training mit dem Tennisball ohne hohe Kosten für teure Trainingsgeräte - immer und überall einsetzbar. Lasst euch überraschen.</p> <p>Faszial Release mit Rollen, um die angespannten, verklebten Strukturen zu schnelleren Regeneration anzuregen. Das Faszien-system als sechster Sinn bietet uns vielfältige Wahrnehmungsmöglichkeiten um unseren Körper zu spüren.</p> <p>Faszientraining steigert die harmonische körperliche Leistung.</p> <p>Qi Gong verfeinert die Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit. Die klare Ausrichtung der Gedanken auf den Atem bringt den Körper zu Ruhe und Gelassenheit.</p>
Inhalte	Kleine Tänze für alle Alleskönner Tennisball Faszial Release mit Rollen Qi Gong verfeinert die Selbstwahrnehmung
Zielgruppe	Übungsleiter(innen) und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Bitte unbedingt eigene Matte und ggf. Faszienrolle mitbringen! Es kann vor Ort wegen Covid 19 nichts ausgeliehen werden! Lehrgangszeit: 08:30 - 15:30 Uhr.
Veranstaltungsleitung	Jürgen Strobel Dieter Greiner
Referenten	Jutta Scheuffelhut Herta Rieder
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Samstag	07.11. - 07.11. : Grundschule Klosterlechfeld
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung und Getränke ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	26.10.2020
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Augsburg-Land
Ansprechpartner	Horst Koristka, horst.koristka@blsv-schwaben.de