

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FASZINIERT-FIT-GEDEHNT - ENERGIEN ZUM FLIEßEN BRINGEN

Veranstaltungsnummer	10702FB0120
Start- / Enddatum	24.10.2020 - 24.10.2020
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Jakob-Brucker-Gymnasium (Neue Sporthalle) Tänzelfestweg 3,87600 Kaufbeuren
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10702FB0120 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Faszien-Stretch, Faszien-Yoga - Heike stellt in Anlehnung an die LnB-Motion-Methode ein gruppentaugliches Programm für die Vereinsstunde vor. Das Fuß- und Venentraining - geht über das reine Faszientraining hinaus, mit Übungsbeispielen werden Körperhaltung, Gleichgewicht, Beweglichkeit geschult. Aktivierung der Körpermitte verbunden mit einer speziellen Atemtechnik als Kern jeder Pilatesübung ist in vielen Gymnastikstunden einsetzbar und zielführend. Mit dem 5-Elemente-QiGong bringen wir die Energien im Körper fließend wieder ins Gleichgewicht. Umsetzbar von jedem Übungsleiter
Inhalte	Faszien-Stretch Faszien-Yoga Fuß- und Venentraining Pilates - auch für Pilatesanfänger QiGong "die fünf Elemente"
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Wichtig: Bitte Gymnastikmatte und großes Handtuch mitbringen! Lehrgangszeit: 09:00 - 15:30 Uhr Wegbeschreibung: Von der Neugablonzer Straße in den Bleicherem einbiegend kommt man direkt zum Parkplatz der Sporthalle, alternativ Parkhaus am Kunsthaus Neugablonzer Str. 3 anfahren.
Veranstaltungsleitung	Sonja Zimmermann
Referenten	Heike Kirschnek Dieter Zimmermann
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter B Sport für Ältere
Samstag	24.10. - 24.10. : Jakob-Brucker-Gymnasium (Neue Sporthalle)

**Informationen zur
Verpflegung**

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

Meldeschluss

10.10.2020

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Ostallgäu

Ansprechpartner

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