

ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

SPORT IM WECHSEL VON YIN UND YANG

Veranstaltungsnummer	10710FB0221
Start- / Enddatum	06.02.2021 - 06.02.2021
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turn- und Festhalle Maria-Thann Maria Thann Nr. 34,88145 Hergatz OT Maria Thann
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10710FB0221 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Flow Running: Flow Running verbindet die Bewegungsprinzipien aus dem Taiji mit dem Laufen. Dadurch wird der Bewegungsablauf gelenkschonender und intensiviert zudem die Ganzkörperdynamik. Der Taiji Fokus verstärkt die Achtsamkeit im Laufen, so dass sich schon bald ein Flowerleben einstellt und so entsteht das Flow Running. Flow Running wurde 2012 von Clemens Breitkopf entwickelt und ist seither in Therapie und Training im Einsatz. Taiji Kinetik by Clemens Breitkopf: Kampfkunst trifft auf Functional Training. Taiji Kinetik verbindet die Bewegungsprinzipien aus dem Taiji mit Functional Training. Das Ergebnis sind fließende Bewegungen, die so kraftvoll wie elastisch sind und die Muskulatur ebenso ansprechen wie die Faszien. Über klar definierte anatomische Marker wird die Methodik Schritt für Schritt erlernt. Alle Bewegungen entstehen aus dem Körperzentrum und sind in sich ausbalanciert. Diese Methodik lässt sich in viele Übungsprogramme einbinden, so dass das Training um einige Varianten bereichert wird. Die Makko-Ho Meridiandehnungen: Die sechs Makko-Ho sind spezifische Dehnungen, die alle Meridianpaare (jeweils Yin und Yang) aktivieren, und tonisieren die Meridiane über die Aktivierung der jeweiligen Faszienverbindungen. In ihrer Abfolge bieten sie ein einfaches, kurzes und umfassendes Übungsprogramm für das gesamte Energiesystem. Die Makko-Ho sind somit eine gute Abwechslung zu gewohnten Dehnübungen mit ganzheitlicher Wirkung. Shiatsu: Shiatsu ist die japanische Form der Meridianmassage und fester Bestandteil im asiatischen Gesundheitssystem. Da die Behandlungen am bekleideten Körper stattfinden eignen sich einfache Shiatsutechniken auch sehr gut für Partnermassagen zum Stundenausklang. Shiatsu harmonisiert den Energiefluss, wirkt entspannend und stärkt die Regenerationsfähigkeit des Körpers.
Inhalte	Flow Running Taiji Kinetik by Clemens Breitkopf Die Makko-Ho Meridiandehnungen Shiatsu
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

Veranstaltungszeit: 08:30 - 16:30 Uhr

Bitte mitbringen: Sportsachen für Halle und draußen (Lauf- und Hallenschuhe), Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen.

Veranstaltungsleitung

Heike Kirchmann

Referenten

Petra Breitkopf

Clemens Breitkopf

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

06.02. - 06.02. : Turn- und Festhalle Maria-Thann

**Informationen zur
Verpflegung**

Für Verpflegung und Getränke ist selbst zu sorgen.

Meldeschluss

21.01.2021

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Lindau

Ansprechpartner

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