

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

EFFEKTIVES TRAINING UND SELBSTWAHRNEHMUNG

Veranstaltungsnummer	20704FB0121
Start- / Enddatum	18.09.2021 - 18.09.2021
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Grundschule Klosterlechfeld Poststr. 7,86836 Klosterlechfeld
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20704FB0121 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	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. Alleskönner Tennisball - effektives Training mit dem Tennisball ohne hohe Kosten für teure Trainingsgeräte - immer und überall einsetzbar. Lasst euch überraschen. 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. Faszientraining steigert die harmonische körperliche Leistung. 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.
Inhalte	Kleine Tänze für alle Alleskönner Tennisball Faszial Release mit Rollen Qi Gong verfeinert die Selbstwahrnehmung
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
Organisatorische Hinweise	Bitte beachten Sie die tagesaktuellen Corona-Hygienevorschriften des BLSV! Diese werden Ihnen kurz vor Lehrgangsbeginn zugeschickt.
Veranstaltungsleitung	Jürgen Strobel
Referenten	Jutta Scheuffelhut Herta Rieder
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport in der Prävention

Samstag	18.09. - 18.09. : Grundschule Klosterlechfeld
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.
Meldeschluss	18.09.2021
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Augsburg-Land
Ansprechpartner	Horst Koristka, horst.koristka@blsv-schwaben.de