ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

GIB DEINEM KÖRPER, WAS ER BRAUCHT

Veranstaltungsnummer	10709FB03212
Start- / Enddatum	16.10.2021 - 16.10.2021
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle Kaisheim Schulstraße 12,86687 Kaisheim
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10709FB03212 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Atmender Rücken - Übungen für einen gesunden Rücken unter gezieltem Einsatz verschiedener Atemtechniken. Dies verbessert durch eine erhöhte Körperwahrnehmung Kraft, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit. Auf jeden Fall ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit der Faszienrolle. Man kann so viel mit ihr anstellen und zum Schluss als Massagegerät einsetzen. Lasst euch überraschen. Wirbelsäule und Pilates – Yogalates Sonnengruß oder Powerhaus? Am besten beides! Yogalates kombiniert meditative Yoga-Asanas mit körperstraffendem Pilates-Training Fitness rundum - Hochintensives Intervalltraining
Inhalte	Gesunder Rücken Ganzkörpertraining mit der Faszienrolle Wirbelsäule und Pilates Hochintensives Intervalltraining
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:15 Uhr.
Organisatorische Hinweise	Bitte Matte, Faszienrolle und großes Handtuch mitbringen. FFP2 – Maske nicht vergessen! Es gelten die aktuellen Hygienevorschriften des BLSV am Tag des Lehrgangs, diese werden Ihnen zeitnah vor dem Lehrgang zugeschickt.
Veranstaltungsleitung	Birgit Christ Evi Kühling
Referenten	Heike Kirschnek Traudi Pich
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 Übungsleiter B Sport für Ältere

Samstag	16.10. - 16.10. : Turnhalle Kaisheim
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.
Meldeschluss	13.10.2021
Anzahl der Plätze	60
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Donau-Ries
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de