

ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

FRÜHLING DER SENIOREN

Veranstaltungsnummer	10710FB0122
Start- / Enddatum	26.03.2022 - 26.03.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Kultur- und Sporthalle Opfenbach Bodenseestr. 21,88145 Opfenbach
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10710FB0122 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Thema 1. Verstehen hat mit den Beinen zu tun. Stehhaltungen und Standfestigkeit sind eng miteinander verbunden. Beim ständigen „Herum-Hanteln“ verliert man auf eigenen Beinen zu stehen - körperlich und mental. "Gut da stehen können" wird zum Fundament aller Bewegungen, ob körperlich, mental oder im Gefühl. Eine Einführung in die unterschiedlichen Strukturen und Intelligenzen des Menschen. Thema 2. Der Kniefall Wenn die Geschmeidigkeit beim Gehen verloren geht und uns jede Bewegung in die Knie zwingt, ist es an der Zeit sich diesem Bereich zu widmen. Das Kniegelenk ist abhängig von der Stabilität des Fußes und der Beweglichkeit der Hüfte. Welchen Belastungen ist das Knie bei X- oder O-Beinen, Fußfehlstellungen, Überbelastungen durch Beruf oder Sport ausgesetzt? Eine angewandte Anatomiepraxis aus den Bereichen Spiraldynamik, Liebscher & Bracht und Yogatherapie bringt Licht in die einfache Mechanik des Kniegelenks. Ball in Hand - Sport und Spaß für Körper und Geist. Koordination, Fitness, Kommunikation - ein unterhaltsamer Übertrag aus dem Bereich des Handball-Jugendtrainings in den Breitensport - natürlich auch für Senioren! Gymnastik für Jedermann
Inhalte	Ball in Hand - Sport und Spaß für Körper und Geist. Gymnastik in Variationen.
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Bitte mitbringen: Yogamatte bzw. „feste Matte“, warme dicke Socken, Stofftuch (Serviette oder Taschentuch), Tennisball, Decke, Sitzkissen oder normales Kissen (ca. 40x40cm) Thera-Band Lehrgangszeit: 09:00 - 16:30 Uhr Bezüglich Corona gilt die 3G-Regel, FFP2-Maske und ein Mindestabstand von 1,5m.
Veranstaltungsleitung	Friederike Wölfel
Referenten	Holger Hübenthal Elke Grabherr

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

26.03. - 26.03. : Schulsporthalle Heimenkirch

**Informationen zur
Verpflegung**

Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.

Meldeschluss

12.03.2022

Anzahl der Plätze

60

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Lindau

Ansprechpartner

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