

ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

BLEIB BEWEGLICH UND FIT

Veranstaltungsnummer	10706FB0122
Start- / Enddatum	19.02.2022 - 19.02.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Mehrzweckhalle Balzhausen Krumbacher Str. 25,86483 Balzhausen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10706FB0122 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Mit zunehmendem Alter baut der Körper ab, verliert an motorischen Fähigkeiten, und es laufen degenerative Prozesse ab, wie z.B. die verminderte Fähigkeit Flüssigkeit zu speichern oder auch Einschränkungen der Beweglichkeit, wovon häufig insbesondere die Wirbelsäule betroffen ist. Die Folgen: Viele unserer Teilnehmer leiden unter Bandscheibenvorfällen (-vorwölbungen), degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule oder an weiteren Krankheitsbildern der Wirbelsäule, die zu massiven Bewegungseinschränkungen bis hin zur Versteifung der Wirbelsäule führen können. Deshalb steht hier das Beweglichkeitstraining im Mittelpunkt. Durch unterschiedliche Übungen kann die Wirbelsäule so gut wie möglich mobilisiert werden und einem Fortschreiten der Bewegungseinschränkungen entgegengewirkt werden. Dieser Lehrgang beinhaltet viel Praxis zur Verbesserung der Beweglichkeit von Muskeln und Faszien. Im Theorieteil behandeln wir u.a. den Begriff Beweglichkeit, verschiedene Dehnmethoden und machen einen Ausflug in die Faszien.
Inhalte	Beweglichkeit in Theorie und Praxis - Dehnmethoden - Ausflug in die Faszien
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte. Das Skript zur Veranstaltung finden Sie in Ihrem QualiNet-Account. Bezüglich Corona gilt die 2G-Regel, bitte entsprechenden Nachweis mitbringen. FFP2-Masken-Pflicht.
Dokumente	2022_mobility.pdf Fit_und_beweglich_Skript_fuer_Teilnehmer.pdf
Veranstaltungsleitung	Friedrich Birkner
Referenten	Brigitte Gnann

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

19.02. - 19.02. : Mehrzweckhalle Balzhausen

**Informationen zur
Verpflegung**

Für Verpflegung und Getränke ist selbst zu sorgen.

Meldeschluss

12.02.2022

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Günzburg

Ansprechpartner

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