

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

BEWEGLICHKEIT IN ALLEN FACETTEN

Veranstaltungsnummer	107FB0922
Start- / Enddatum	19.11.2022 - 19.11.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle TSV Rehling Sportplatz 1,86508 Rehling-Oberach
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0922 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Mit verschiedensten Techniken des Beweglichkeitstrainings laden wir Dich ein, für mehr Mobilität und Schwung zu sorgen. Warum Beweglichkeit als konstitutionelle motorische Fähigkeit in allen Altersstufen sowohl im Kraft- und Ausdauertraining sowie im Gesundheits- und Rehasport so wichtig ist und was die Faszien damit zu tun haben, erfährt Du in diesem Lehrgang mit viel Praxis, ergänzt mit theoretischem Hintergrundwissen.
Inhalte	Beweglichkeitstests und Dehnübungen Faszien und Beweglichkeit Unterscheidung Mobility Training und Stretching Dehnen/Mobilisieren und Entspannung Hände und Füße
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf Skript_Beweglichkeit_in_allen_Facetten_komprimiert.pdf
Veranstaltungsleitung	Inge Häuslmeier
Referenten	Heike Kirschnek
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	19.11. - 19.11. : Turnhalle TSV Rehling
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	09.11.2022
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben

Ansprechpartner

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