

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

TRAINING MIT BÄLLEN UND ZEN-GYMNASTIK

Veranstaltungsnummer	20704FB0122
Start- / Enddatum	15.10.2022 - 15.10.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Imhof Turnhalle Jahnstr. 4,86836 Untermeitingen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20704FB0122 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>Training mit dem großen Pezziball - gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining mit vielen neuen Ideen, das Spaß macht.</p> <p>Training mit Tennisbällen - Wir fördern damit die koordinativen Fähigkeiten (Gehirnjogging) - Wir mobilisieren und stabilisieren damit die gesamte Wirbelsäule.</p> <p>Buddha Balance: Sanfte und dennoch effektive Bewegungsformen aus der ZEN-Gymnastik (Verwandte Bewegungsformen sind Yoga und Qi Gong) verbunden mit Meditations- und Entspannungseinheiten. Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewichtssinn werden geschult. Sanfte, fließende Bewegungen führen zurück zur eigenen Mitte und harmonisieren Körper und Geist. Die Übungen fördern die Elastizität der Wirbelsäule, aktivieren die Energielaufbahnen und führen sie ins „Hier und Jetzt“. Während der Entspannungsphase wird die innere Balance vertieft. Alltagsstress raus, Entspannung rein durch Buddha Balance.</p>
Inhalte	Training mit dem großen Pezziball Training mit kleinen Bällen Buddha Balance ZEN-Gymnastik
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
Veranstaltungsleitung	Jürgen Strobel
Referenten	Herta Rieder Jutta Scheuffelhut
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
Untermeitingen	15.10. - 15.10. : Imhof Turnhalle

**Informationen zur
Verpflegung**

Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.

Meldeschluss

01.10.2022

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Augsburg-Land

Ansprechpartner

Horst Koristka, horst.koristka@blsv-schwaben.de