

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

BEWEGLICHKEIT IN ALLEN FACETTEN

Veranstaltungsnummer	10705FB0223
Start- / Enddatum	06.05.2023 - 06.05.2023
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TSG Augsburg-Lechhausen Schillstr. 109,86169 Augsburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10705FB0223 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, erfährst 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	Bei Verlängerung ÜL B "Sport der Älteren" kann dieser Lehrgang angerechnet werden. Der 2. Lehrgang muss dann aber auf jeden Fall beim Bay. Turnverband absolviert werden. Für die Lizenzverlängerung ist nach wie vor der Bay. Turnverband zuständig.
Organisatorische Hinweise	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Socken und Handtuch.
Dokumente	getfile.pdf 06.05.__Beweglichkeit_in_all_ihren_Facetten_mit_Logo.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	06.05. - 06.05. : TSG Augsburg-Lechhausen
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.

Meldeschluss	28.04.2023
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Augsburg-Stadt
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de