

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### SPAß AN BEWEGUNG UND EFFEKTIVE SELBSTWAHRNEHMUNG

<b>Veranstaltungsnummer</b>	20704FB0123
<b>Start- / Enddatum</b>	16.09.2023 - 16.09.2023
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Imhof-Halle Untermeitingen Jahnstr. 8,86836 Untermeitingen
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20704FB0123 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	<p>Fit mit Flexibar : Kaum ein anderes Fitnessgerät ist so vielfältig. Das Training mit dem 1,50 m langen Stab beugt Rücken- und Schulterschmerzen vor und macht ganz nebenbei noch eine tolle Figur und bringt viel Spaß. Viele neue Ideen rund um den Stab.</p> <p>Kleine Tänze für alle : leicht zu erlernen mit schnellem Erfolg. Tanz als Bereicherung und Auflockerung unserer Sportstunden, als Eisbrecher zum Aufwärmen oder zum Abschluss einer Sportstunde.</p> <p>Balance-Pad : Übungen für Knie, Fuß und Rumpf   Koordination &amp; Beweglichkeit. Das Workout auf der labilen Unterlage fordert den Gleichgewichtssinn und verbessert auch die Koordination. Du trainierst tiefliegende Muskelgruppen, Kräftigung der Stützmuskulatur. Alle Stabilisationsübungen bekommen durch das Balance Pad einen besonderen Kick.</p> <p>Qi Gong : verfeinert die Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit. Die klare Ausrichtung der Gedanken auf den Atem bringt den Körper zu Ruhe und Gelassenheit.</p>
<b>Inhalte</b>	Fit mit Flexibar Kleine Tänze für alle Balance-Pad Qi Gong
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter und Interessierte
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Sonstige Informationen</b>	Veranstaltungszeit: 08:30 - 15:30 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und geeignete Sportbekleidung. Wichtiger Hinweis: Das Balance-Pad darf nur mit Socken benutzt werden!
<b>Dokumente</b>	PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Jürgen Strobel
<b>Referenten</b>	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

**Samstag**

16.09. - 16.09. : Imhof-Halle Untermeitingen

**Informationen zur  
Verpflegung**

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

**Meldeschluss**

08.09.2023

**Anzahl der Plätze**

25

**Veranstalter**

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

**Ansprechpartner**

Robert Häfele, [robert.haefele@blsv-schwaben.de](mailto:robert.haefele@blsv-schwaben.de)