

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

STABIL UND BEWEGLICH – FASZIEN-, STRETCH-, MOBILITY- UND STABILISATIONSTRAINING

Veranstaltungsnummer	101FB3322
Start- / Enddatum	24.09.2022 - 25.09.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle Astrid Lindgren Innsbrucker Str.1,83022 Rosenheim
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB3322 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

STABIL UND BEWEGLICH – FASZIEN-, STRETCH-, MOBILITY- UND STABILISATIONSTRAINING

Welchen Einfluss haben Faszien-, Stretch- und Stabilisationstraining auf die Beweglichkeit?

Welche Trainingsmöglichkeiten es gibt und welchen Einfluss sie auf Muskeln und Gelenke haben, soll in diesem Workshop aufgezeigt werden.

Neues Wissen aus der Sportmedizin wird vermittelt und mit traditionellem Beweglichkeitstraining verglichen. Die praktische Umsetzung wird in Beispielstunden gezeigt und geübt.

Inhalte

- neues Wissen aus der Sportmedizin
- Einfluss von Faszien-, Stretch- und Stabilisationstraining auf die Beweglichkeit
- Trainingsmöglichkeiten der Faszien
- Einfluss der Faszien auf Muskeln und Gelenke

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

Die Originallizenz kann vor Ort abgegeben werden.
Diese Fortbildung kann nicht als Teilanerkennung verwendet werden.
Beide Tage müssen besucht werden.

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:

Sa: 09:00-16:00 Uhr

So: 09:00-15:15 Uhr

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- Verpflegung (Essen und Getränke)
- Schreibutensilien
- Skript (Ausdruck oder digital)
- Black Roll, Tennis-/Faszienball, Yogagurt, Togo-/Redondoball (wenn eigene vorhanden)

Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_2022_beschreibbar.pdf TN-Skript_Fasz.-Str.-Mobi.-_und_Stabitraining.pdf
Veranstaltungsleitung	Iris Brauer
Referenten	Katrin Seibert Elvira Sehling-Hagn
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention
Stabil und Beweglich	24.09. - 25.09. :
Meldeschluss	11.09.2022
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de