ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

INDIVIDUELLE YOGAPRAXIS UND VERLETZUNGSPROPHYLAXE (SA) & PILATES UND YOGA IM VERGLEICH (SO)

Veranstaltungsnummer	101FB3621
Start- / Enddatum	27.11.2021 - 28.11.2021
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Korbinian Aigner Gymnasium Sigwolfstraße 50,85435 Erding
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB3621 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

INDIVIDUELLE YOGAPRAXIS UND VERLETZUNGSPROPHYLAXE (SA) & PILATES UND YOGA IM VERGLEICH (SO)

Der Lehrgangstag zur "Individuellen Yogapraxis" zeigt viele Alternativen zu den einzelnen Asanas. Es werden verschiedene Programme von Yoga für Sportler, spezielle Zielgruppen, sowie für Yogaübende mit gesundheitlichen Einschränkungen vorgestellt. Durch die anatomischen und physiologischen Erklärungen wird das Hintergrundwissen der Yogapraxis verständlich dargestellt und aufgezeigt, wie Verletzungen vermieden werden können.

An dem Lehrgangstag „Pilates und Yoga im Vergleich“ befassen wir uns mit Pilates in Theorie und Praxis. Yoga und Pilates sind zwei sehr beliebte Trainingsformen. Beide haben das Ziel, den Körper zu stärken, die Konzentration und Koordination zu verbessern und menschliche Energie zu wecken. Gleichzeitig ist die Entspannung ein wichtiger Teil des Trainings.
Wir gehen auf die Unterschiede bezüglich der Geschichte, Zielgruppe, Technik, Atmung und Wirkung ein und lernen somit beide Trainingsformen kennen.
In diesem Kurs werden verschiedene Yogaformen sowie das Pilates-Training in Theorie und Praxis aufgeschlüsselt.

Inhalte

- Yogaübende mit gesundheitlichen Einschränkungen
- Yoga für Sportler
- Theorie: Hintergrundwissen durch anatomische und physiologischen Erklärungen
- Unterschied zwischen Yoga und Pilates
- Aufschlüsselung verschiedener Yogaformen sowie das Pilates-Training in Theorie und Praxis

Teilnahmevoraussetzungen Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Organisatorische Hinweise	Veranstaltungszeiten: Sa: 09:00-16:45 Uhr So: 09:00-14:15 Uhr Bitte bringen Sie mit: - Gymnastikmatte - warme Kleidung - Handtuch - Verpflegung - Schreibutensilien - Yogablock, Yogagurt
Dokumente	Pilates-Yoga_2021_Teilnehmer_Handout.pdf
Veranstaltungsleitung	Sabine Reiser
Referenten	Brigitte Gnann Bettina Heß
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Veranstaltungsbestätigung	Die Originallizenz kann vor Ort abgegeben werden. Diese Fortbildung kann nicht als Teilanerkennung verwendet werden. Beide Tage müssen besucht werden.
Individuelle Yogapraxis, Verletzungsprophylaxe	27.11. - 27.11. :
Pilates und Yoga um Vergleich	28.11. - 28.11. :
Meldeschluss	14.11.2021
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de