

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 Gnnann

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