

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

STABILISATION DURCH SPIRALTRAINING IM KURSFORMAT RÜCKEN FIT, PILATES, YOGA UND FUNCTIONAL TRAINING

Veranstaltungsnummer	101FB3721
Start- / Enddatum	13.11.2021 - 14.11.2021
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Sporthalle des Förderschulzentrums Freising OT Pulling St.- Ulrich- Str. 9,85354 Pulling
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB3721 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

STABILISATION DURCH SPIRALTRAINING IM KURSFORMAT RÜCKEN FIT, PILATES, YOGA UND FUNCTIONAL TRAINING

Wir behandeln ausführlich die Grundlagen und Auswirkungen der spiralen Verschraubung des Körpers und gehen dabei auf die Frage ein, warum die Fussarbeit so wichtig ist.

Masterclass 1: Rücken Fit

Masterclass 2: Yoga

Masterclass 3: Pilates Flow

Masterclass 4: Functional Training

Inhalte

- Theorie
- Masterclass 1 Rücken Fit
- Masterclass 2 Yoga
- Masterclass 3 Pilates Flow
- Masterclass 4 Functional Training

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

Die Originallizenz kann vor Ort abgegeben werden.

Diese Fortbildung kann nicht als Teilerkennung verwendet werden.
Beide Tage müssen besucht werden.

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:

Sa: 09:00-17:30 Uhr

So: 09:00-13:30 Uhr

Bitte bringen Sie mit: Gymnastikmatte, Handtuch, Verpflegung,
Schreibutensilien, Yogablock (falls vorhanden)

Dokumente

BLSV_Spiral_Moves_Skript_101FB3721.pdf

Veranstaltungsleitung

Christine Brunnhuber

Referenten

Yvette Katzer-Gruber

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter B Sport für Ältere
Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter B Sport in der Prävention

**Stabilisation durch
Spiraltraining**

13.11. - 14.11. :

Meldeschluss

31.10.2021

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de