

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

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

Veranstaltungsnummer	101FB3620
Start- / Enddatum	19.09.2020 - 20.09.2020
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Grundschule Markt Schwaben Herzog-Ludwig-Str. 33,85570 Markt Schwaben
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB3620 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	STABIL UND DOCH BEWEGLICH – FASZIEN-, STRETCH- 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: 09:00-17:30 Uhr So: 09:00-13:30 Uhr
Dokumente	TN-Skript_Fas-Str-Stabi_19-20092020.pdf
Veranstaltungsleitung	Gerti Reischl
Referenten	Elvira Sehling-Hagn
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

Stabil und doch beweglich
– Faszien-, Stretch- und
Stabilisationstraining

19.09. - 20.09. :

Meldeschluss

13.08.2020

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de