

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

FASZIENFIT

Veranstaltungsnummer	103FB0223
Start- / Enddatum	06.05.2023 - 07.05.2023
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Schule am Napoleonstein (Turnhalle) Erikaweg 77,93053 Regensburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0223 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Das Faszientraining ist in aller Munde und das hat auch seinen Grund. Die Leistung im Rahmen sportlicher Aktivität kann gesteigert werden, aber auch die Beweglichkeit sowie Schmerzzustände können entscheidend davon profitieren. In dieser Fortbildung werden neben den Grundlagen zum Faszientraining verschiedene Formen mit und ohne Gerät vorgestellt. Eine Entspannungseinheit lässt die Fortbildung relaxt ausklingen.
Inhalte	- Faszientraining - kraftvoll, geschmeidig und beweglich werden und die innere und äußere Balance finden - Faszienzirkel - Faszienfitness mit dem Overball - Entspannung - Faszientraining mit dem Theraband - Spielerisches Faszientraining, auch gut für die Fitness
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	- Gymnastikmatte und Decke für Entspannung mitbringen. - Selbstverpflegung - Anfahrt zur Turnhalle über Unterislinger Weg - Tulpenweg - Erikaweg; Lehrerparkplätze nutzbar
Veranstaltungsleitung	Ralf Bernowsky
Referenten	Sylvia Krieg Carmen Schneider Walter Rosenkranz
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter B Sport in der Prävention

Veranstaltungsbestätigung

Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang (15 UE) erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Diese geht Ihnen im Nachgang per E-Mail zu bzw. kann von Ihnen ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss direkt in Ihrem Account unter www.blsv-qualinet.de > myQualiNET > Meine Buchungen abgerufen werden.

Faszienfit

06.05. - 07.05. : Schule am Napoleonstein (Turnhalle)

Meldeschluss

23.04.2023

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz

Ansprechpartner

Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de