ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

FASZIENFIT

Veranstaltungsnummer	103FB0422
Start- / Enddatum	25.06.2022 - 26.06.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Gymnasium Parsberg - Turnhalle Aschenbrennerstraße 10,92331 Parsberg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0422 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 Yoga-Einheit sowie Entspannungsübungen lassen die Fortbildung relaxt ausklingen.
Inhalte	- Grundlagen des Faszientrainings und Übungen ohne Gerät - Myofaszinales Stretching - verschiedene Faszienzirkel mit Overball / Faszienrolle - Yoga / Entspannung
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

ZUGANG ZUR SPORTHALLE ÜBER DIE BAHNHOFSSTRAßE.

AUF GRUND VON BAUARBEITEN AM GYMNASIUM PARSBERG BLOCKIERT EIN AUFGESTELLTER BAUKRAN DIE DURCHFAHRT AUF DER BAHNHOFSSTRAßE IN PARSBERG. VON DER LUPBURGER STRAßE AUS KANN BIS DIREKT VOR DEN TURNHALLENEINGANG IN DER BAHNHOFSSTRAßE GEFAHREN WERDEN (TROTZ ENTSPRECHENDER BESCHILDERUNG!). PARKPLÄTZE AUSREICHEND VORHANDEN. VON DER HOHENFELSER STR. ÜBER BAHNHOF KOMMEND IST EINE ANFAHRT EBENFALLS BIS ZUM BAUKRAN MÖGLICH. PARKPLÄTZE SIND AUSREICHEND VORHANDEN. CA. 100 M FUßMARSCH BIS ZUM EINGANG IN DER BAHNHOFSSTRAßE.

LEHRGANGSLEITUNG ROBERT HOIDN IM NOTFALL UNTER HANDY-NR.: 0160/8486700 ERREICHBAR.

Organisatorische Hinweise

- BITTE GYMNASTIKMATTE, GGF. DECKE FÜR ENTSPANNUNG SOWIE FASZIENROLLE (FALLS VORHANDEN) MITBRINGEN.
- SELBSTVERPFLEGUNG
- ZUGANG ZUR SPORTHALLE ÜBER DIE BAHNHOFSSTRAßE

Veranstaltungsleitung	Robert Hoidn
Referenten	Sylvia Krieg Carmen Schneider Andreas Bernowsky
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.
Faszienfit	25.06. - 26.06. : Gymnasium Parsberg - Turnhalle
Meldeschluss	20.06.2022
Anzahl der Plätze	30

Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz
Ansprechpartner	Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de