

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

WORKOUT: YOGA-PILATES- UND KLASSISCHE RÜCKENSCHUL-ELEMENTE (WILHELMSTHAL)

Veranstaltungsnummer	104FB0322
Start- / Enddatum	02.07.2022 - 03.07.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Kronachtalhalle Am Mühlbach 1, 96352 Wilhelmsthal, OT Steinberg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0322 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	

YOGA-PILATES- UND KLASSISCHE RÜCKENSCHUL-ELEMENTE

Klassische Rückenschule

Rückenfit ist für all diejenigen geeignet, die vorbeugend oder nach einem Rückenleiden etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Im Fokus steht das gezielte Training der Rückenmuskulatur und der umgebenden stabilisierenden Muskeln. Besonders intensiv unter Zuhilfenahme eines Luftballon.

Teilnehmer richtig einschätzen und verstehen

Die aktuell stark verbreitete Farbenlehre der Persönlichkeiten (rot, gelb, grün und blau) geht auf die vier Menschentypen (Temperamente) von Hippokrates zurück. Dies hilft Dir Menschen besser einschätzen und verstehen zu können und somit zu mehr Gelassenheit in Deinen Kursen und auch im Alltag.

Pilates klassisch und Pilates mit Overball

Die Muskulatur, vor allem die Rücken- und Bauch-Muskulatur, wird unter Anwendung spezifischer Atemrhythmen gleichzeitig gedehnt und gekräftigt. Pilates fördert eine gesunde Körperhaltung, stärkt die Tiefenmuskulatur und hilft gleichzeitig bei der Stressbewältigung.

Yoga- der schönste Start in den Tag

Jede Bewegung bewusst wahrnehmen, den Körper zur Ruhe bringen, Gedanken und Geist in Einheit, Harmonie und Gleichgewicht versetzen, das ist Yoga. Nach einer kurzen Theoretischen Einführung geht es an praktische Übungen.

Heilströmen in der Selbsthilfe

Durch sanfte Berührung von Energiezentren am Körper mit den Händen, könne das persönliche Wohlbefinden verbessert und die Selbstheilungskräfte gestärkt werden. Es werden verschiedene Selbsthilfefanwendungen für Körper, Geist und Seele gezeigt und angewandt.

Inhalte

- Klassische Rückenschulelemente
- Pilates mit und ohne Hilfsmittel
- Yoga
- Heilströmen in der Selbsthilfe

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Organisatorische Hinweise

Sie benötigen Schreibmaterial, Sportbekleidung für innen und außen und eine Gymnastikmatte.

Informationen zum Hygieneschutzkonzept senden wir Ihnen in der Woche vor der Veranstaltung zu.

Veranstaltungszeiten:

Sa. 08:30 - 17:00 Uhr

So. 08:30 - 12:30 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

Dokumente

PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf

Heilstroemen_in_der_Selbsthilfe.pdf

Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

Referenten

Alexandra Feger

Petra Kühlmann

Eva-Maria Röder

Monika Engelhardt

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Veranstaltungsbestätigung

Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei zwischenzeitlicher oder vorzeitiger Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine anteilige Anerkennung ist nicht möglich.

Bitte beachten Sie die [Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen](#).

Termin

02.07. - 03.07. :

Informationen zur Verpflegung

Bitte denken Sie daran ausreichend Trinken und Essen mitzubringen. Es gibt vor Ort keine Verpflegungsmöglichkeiten.

Meldeschluss

25.06.2022

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

Ansprechpartner

Martin Tupy, oberfranken@blsv.de