

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FOKUS RÜCKEN

Veranstaltungsnummer	10505FB0320
Start- / Enddatum	24.10.2020 - 24.10.2020
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Roth, Sporthalle Gymnasium Brentwoodstr. 4, 91154 Roth
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10505FB0320 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Inhalte	- Mobility Training: Die Gelenke werden in ihrem gesamten Bewegungsradius aktiv bewegt - ohne Druck oder Zug von außen. Die praktische Übungseinheit wird anschließend in der Theorie besprochen. - Ball ist nicht gleich Ball: Wir werden mit einem größeren Gymnastikball arbeiten. Ein Workout voller Ideen, wie man diesen etwas größeren Ball in die Wirbelsäulensunde einbringt. Er ist angenehm in der Handhabung und vermittelt Sicherheit und Balanceübungen. Nach der praktischen Übungseinheit wird alles nochmals in der Theorie besprochen. - Bodyworkout - mal ganz anders: Übungen aus dem Functional-Bereich werden so kombiniert, dass ein energiereicher, kraftvoller und schweißtreibender Bewegungsablauf entsteht. Keine komplizierte Choreographie, sondern einfache, klare Bewegungsmuster werden zuerst in der Technik, dann im Bewegungsfluss erarbeitet. Die einzelnen Bewegungsflows werden anschließend in der Theorie besprochen.
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Bitte mitbringen: Gym-Matte
Veranstaltungsleitung	Ingrid Spindler-Steudtner
Referenten	Beate Keller
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter B Sport für Ältere
Termin	24.10. - 24.10. : Roth, Turnhalle Gymnasium
Meldeschluss	23.10.2020
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Roth - Schwabach

Ansprechpartner

Michaela Tesauo, mittelfranken@blsv.de