

## ÜL-FORTBILDUNG 5 UE

### STEP UND VERSCHIEDENES MIT DEM JACARANDA® BALL

<b>Veranstaltungsnummer</b>	10508FB0320
<b>Start- / Enddatum</b>	10.10.2020 - 10.10.2020
<b>Dauer</b>	5 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Emetzheim, Grundschule Alesheim-Emetzheim Flurstraße 2 ,91781 Weißenburg
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10508FB0320 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	<p>STEP - Eine Grundchoreographie wird erarbeitet und dann durch unterschiedliche Schritte kreativ verändert.</p> <p>Durch das Arbeiten mit dem Jacaranda® Ball werden Schwingungen erzeugt, die sich dann auf den Körper übertragen. Dadurch wird ein Training der tieferliegenden Muskulatur ermöglicht. Mit seinem Gesamtgewicht von 400 g und freibeweglichen Edelstahlkugeln im Inneren ist der Jacaranda® Ball besonders gelenkschonend im Training und fordert gleichzeitig alle Sinne unseres Körpers.</p>
<b>Inhalte</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Einfache Grundchoreographie erarbeiten und kreativ verändern in Theorie und Praxis</li><li>2. Mit unterschiedlichen Bewegungsmustern und dem Jacaranda® Ball Einfluss auf die Tiefenmuskulatur unseres Körpers ganz entspannt und sensibel nehmen. Der Rücken wird stabilisiert. Während des Workouts soll der Ball kontrolliert, bewegt und gehalten werden. Außerdem fördert der Ball Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Es wird gelenkschonend die ganze Muskulatur trainiert und es werden verschiedene Möglichkeiten des Einsatzes in den Übungsstunden aufgezeigt in Theorie und Praxis.</li><li>3. Der Abschluss der Stunden wird durch Entspannung und Dehnung mit dem jeweiligen Gerät erfolgen.</li></ol>
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Sonstige Informationen</b>	Bitte Matte, Handtuch, Turnschuhe und Stepbrett falls vorhanden, mitbringen!
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Carola Kattinger
<b>Referenten</b>	Beate Keller
<b>Lizenzverlängerungen</b>	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
<b>Termin</b>	10.10. - 10.10. : Emetzheim, Grundschule Alesheim-Emetzheim

**Informationen zur  
Verpflegung**

Verpflegung bitte selbst mitbringen!

**Meldeschluss**

09.10.2020

**Anzahl der Plätze**

18

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Weißenburg -  
Gunzenhausen

**Ansprechpartner**

Michaela Tesauo, [mittelfranken@blsv.de](mailto:mittelfranken@blsv.de)