

## ÜL-FORTBILDUNG 5 UE

### BEWEGLICH, AKTIV UND GESUND - PILATES HILFT DABEI

<b>Veranstaltungsnummer</b>	10508FB0223
<b>Start- / Enddatum</b>	18.11.2023 - 18.11.2023
<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 10508FB0223 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	<p>Pilates ist in jedem Alter hervorragend geeignet, äußerst effektiv Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft, Koordination, Atemtechnik und Körperwahrnehmung zu schulen, zu erhalten oder maßgeblich zu verbessern. Diese Fähigkeiten sind gerade im Alter Grundlagen für ein aktives und soziales Leben. Häufig kommen mit zunehmendem Alter Gelenk- oder Kreislaufbeschwerden hinzu, die dann dazu führen, dass der bisherige Lieblingssport nicht mehr ausgeführt werden kann. Hier kann die Trainingsmethode Pilates ein sehr guter Ersatz oder eine hervorragende Ergänzung sein. Das moderne Pilates ist nicht starr an bestimmte Übungen gebunden, sondern nimmt viele Bereiche aus anderen Trainingsprogrammen auf und lässt wunderbare Variationen zu. Somit kann auch die ältere Generation von der Genialität dieser Trainingsmethode profitieren. Dieser Workshop gibt einen Einblick in die Pilates-Trainingsmethode, zeigt Möglichkeiten auf/ lässt erarbeiten, wie Übungen modifiziert, verändert oder mit anderen Trainings wie Mobility Training, Yoga, Rückenschule, Funktional Training oder Faszientraining kombiniert werden können. Zusätzlich beschäftigen wir uns mit Kleingeräte-/Hilfsmittel-Einsatz als Unterstützung und vor allem wie der Spaß am Training bleibt, damit alle am Ball bleiben.</p>
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pilates-Grundprinzipien und ihre Wirkung auf den Organismus</li><li>- Do's &amp; Dont's bei Beschwerdebildern</li><li>- Kerninhalte für Pilatesstunden für Ältere</li><li>- Masterclass 1: Pilates + Faszientrainin/Pilates mit Stuhl</li><li>- Masterclass 2: Pilates + Functional Training, Pilates Matte und Kleingeräte</li></ul>
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Annette Mündl
<b>Referenten</b>	Beate Nähring
<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

<b>Termin</b>	18.11. - 18.11. :
<b>Meldeschluss</b>	17.11.2023
<b>Anzahl der Plätze</b>	30
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Weißenburg - Gunzenhausen
<b>Ansprechpartner</b>	Michaela Tesauo, <a href="mailto:mittelfranken@blsv.de">mittelfranken@blsv.de</a>