

ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

FASZINIERT - FIT - GEDEHNT - ENERGIEN ZUM FLIEßEN BRINGEN

Veranstaltungsnummer	10702FB0121
Start- / Enddatum	23.10.2021 - 23.10.2021
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Jakob-Brucker-Gymnasium (Neue Sporthalle) Tänzelfestweg 3,87600 Kaufbeuren
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10702FB0121 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Faszien-Stretch, Faszien-Yoga Heike stellt ein gruppentaugliches Programm für die Vereinsstunde vor. Das Fuß- und Venentraining geht über das reine Faszientraining hinaus, mit Übungsbeispielen werden Körperhaltung, Gleichgewicht und Beweglichkeit geschult. Aktivierung der Körpermitte, verbunden mit einer speziellen Atemtechnik als Kern jeder Pilatesübung ist in vielen Gymnastikstunden einsetzbar und zielführend. Mit dem 5-Elemente-QiGong bringen wir die Energien im Körper fließend wieder ins Gleichgewicht, umsetzbar von jedem Übungsleiter.
Inhalte	Faszien Stretch, Faszien Yoga Fuß- und Venentraining Pilates - auch für "Nicht-Pilates-Trainer" QiGong "die Fünf Elemente"
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:45Uhr
Organisatorische Hinweise	Bitte neben Sportkleidung und Hallenschuhen Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen. Wegbeschreibung Von der Neugablonzer Str. ind en Bleicherweg einbiegend kommt man direkt zum Parkplatz an der Sporthalle, alternativ Parkhaus am Kunsthaus Neugablonzer Str. 3 anfahren. Bezüglich Corona gilt die GGG-Regel. Nähere info zusammen mit der Einladung.
Veranstaltungsleitung	Sonja Zimmermann Dieter Zimmermann
Referenten	Heike Kirschnek
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter B Sport für Ältere

Samstag	23.10. - 23.10. : Jakob-Brucker-Gymnasium (Neue Sporthalle)
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.
Meldeschluss	09.10.2021
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Ostallgäu
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de