

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

RÜCKEN UND ROTATIONEN

Veranstaltungsnummer	10702FB0123
Start- / Enddatum	18.11.2023 - 18.11.2023
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 10702FB0123 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Rücken und Rotationen – in unseren gemeinsamen Trainingstag starten wir mit einem Aufwärmtraining und werden anschließend mit vielfältigen Übungseinheiten das Thema Rücken aus verschiedenen Aspekten bearbeiten, Entspannungstechniken runden den Tag ab und zeigen uns den Weg zum Ausgleich im hektischen Alltag.
Inhalte	Wirbelsäule-Wirbelkette Faszien in Schwung Mobilisation und Entspannung für den Rücken Wirbelsäulengymnastik ganzheitlich gedacht
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr Neben bequemer, wärmender Sportkleidung und Hallenschuhen bitte Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen. Wegbeschreibung: Von der Neugablonzer Str. in den Bleicherweg einbiegend kommt man direkt zum Parkplatz an der Sporthalle, alternativ Parkhaus am Kunsthaus, Neugablonzer Str. 3 anfahren.
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf
Veranstaltungsleitung	Sonja 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
Samstag	18.11. - 18.11. : Jakob-Brucker-Gymnasium (Neue Sporthalle)
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	55,00 €
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	10.11.2023
Anzahl der Plätze	30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Ostallgäu

Ansprechpartner

Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de