

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

WIRBELSÄULE UND ROTATION

Veranstaltungsnummer	10703FB0524
Start- / Enddatum	23.11.2024 - 23.11.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Schulturnhalle Babenhausen Pestalozzistr. 7,87727 Babenhausen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10703FB0524 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	„Wirbelkette - Wirbelsäule: Haben wir eine Säule oder doch eher eine bewegliche Kette? Und wann bzw. wie wird unsere Wirbelkette zur Säule? Die Antworten erarbeiten wir uns in der Praxis mit vielen Übungsbeispielen. Von der tiefen autochthonen bis zur großen Rückenmuskulatur und der gesamten Rumpfmuskulatur erfahren wir die Bewegungs- und Stabilisationsrichtungen der Wirbelsäule. Rotationen im Bewegungsapparat (sportliche Version oder Version für den Seniorenbereich): Diese Einheit befasst sich in Theorie und Praxis um die physiologischen Grundlagen, die verschiedenen Arten von Drehungen (Rotationen) und die Auswirkungen auf unseren gesamten Bewegungsapparat. Zudem der Einsatz für Mobilisierung, aber auch zu Verbesserung von Kraft. Funktionsgymnastik mit dem Handtuch Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden mithilfe eines normalen Handtuches zur besonderen Herausforderung! Dabei sorgt das Handtuch für mehr Widerstand, bzw. dass Bewegungen funktioneller, „sauberer“ ausgeführt werden.
Inhalte	Wirbelkette - Wirbelsäule Rotationen im Bewegungsapparat Funktionsgymnastik mit dem Handtuch
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie hier .
Organisatorische Hinweise	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch
Dokumente	PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf
Veranstaltungsleitung	Alexander Heintze
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

23.11. - 23.11. : Schulturnhalle Babenhausen

**Informationen zur
Verpflegung**

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

Meldeschluss

15.11.2024

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Unterallgäu - Memmingen

Ansprechpartner

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