

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

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

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 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

