ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

23. SENIOREN-WORKSHOP 2020 BEZIRK SCHWABEN

Veranstaltungsnummer	107FB0320
Start- / Enddatum	10.10.2020 - 10.10.2020
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle an der Lindenschule Maserstr. 2,87700 Memmingen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0320 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Themenblock1: (Heike Kirschnek) Fit im Alter, Funktionsgymnastik mit dem Schwungstab (Flexibar®). Fuß und Venentraining, Sturzprävention - Körper in Balance. Themenblock2: (Gertrud Ott) Yoga für Senioren: Wir lernen die vielfältigen Möglichkeiten der Gestaltung einer Yogapraxis kennen, die den unterschiedlichen Bedürfnissen und Voraussetzungen der älteren Teilnehmer gerecht werden kann. Yogaübungen halten den Körper fit, sorgen für ein körperliches Gleichgewicht und erfrischenden Geist und Seele. Yoga ist für alle Altersgruppen geeignet., allerdings sollte man mit zunehmendem Alter darauf achten, was der Körper leisten kann.
Inhalte	Fit im Alter Yoga für Senioren
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte Gymnastikmatte und Schreibzeug mitbringen.
Veranstaltungsleitung	Harald Heintze Karl Beck
Referenten	Heike Kirschnek Gertrud Ott
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention
Samstag	10.10. - 10.10. : Turnhalle an der Lindenschule
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.
Meldeschluss	26.09.2020
Anzahl der Plätze	60

Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de