

ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

GESUNDER RÜCKEN - BECKENBODENGYMNASTIK

Veranstaltungsnummer	10703FB0721
Start- / Enddatum	16.10.2021 - 16.10.2021
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Mehrzweckhalle Lautrach Kirchtalstr. 5,87763 Lautrach
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10703FB0721 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Der Beckenboden in Theorie und Praxis: Vermittlung von anatomischen Grundkenntnissen, Wahrnehmung des Beckenbodens, Haltungsschulung zur Schonung von Gelenken und Bandscheiben, der Beckenboden im Alltag, Entlastungsübungen bei Beschwerden. Haltungsschulung mit verschiedenen Kleingeräten: Praktische Anleitung für Übungsstunden mit verschiedenen Sportgeräten (Gymnastikball, Softball, Pezziball, Stäbe usw.)
Inhalte	Der Beckenboden in Theorie und Praxis Haltungsschulung mit verschiedenen Kleingeräten
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	keine Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
Veranstaltungsleitung	Harald Heintze
Referenten	Susanne Schwärzler
Lizenzverlängerungen	keine 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	16.10. - 16.10. : Mehrzweckhalle Lautrach
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.
Meldeschluss	10.10.2021
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Unterallgäu - Memmingen
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de

