

ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

25. SENIOREN-WORKSHOP

Veranstaltungsnummer	10703FB0522
Start- / Enddatum	01.10.2022 - 01.10.2022
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 10703FB0522 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>Themenblock 1 (Heike Kirschnek) Übungsbeispiele aus der Neuroathletik speziell für den Seniorenbereich. Verbesserung vor allem von Gleichgewicht und Kraftverhältnissen, geeignet zur Sturzprävention und zur Vermeidung, bzw. dem Entgegenwirken von Schonhaltungen bei verschiedenen Gelenksproblemen, wie Knie oder Schulter. „Wieder einmal die Füße“, zur Verbesserung von Stand und Gangbild, Kräftigung und Stabilisierung von Fußgewölbe sowie Mobilisierung der Zehen. Über die positiven Auswirkungen freuen sich auch Knie, Hüfte und der ganze Rücken.</p> <p>Themenblock 2 (Gertrud Ott) Yoga für Senioren – die perfekte Bewegungsart fürs Alter Verbesserung des Körpergefühls und Kräftigung der Gelenke und Muskeln, Stärkung der Konzentration und des Gleichgewichtssinns, Entspannung von Körper und Geist sowie Stärkung der Durchblutung und des Lymphflusses, Verwendung von Hilfsmitteln wie Yogablöcke, Kissen, Stuhl oder Wand</p>
Inhalte	Übungsbeispiele aus der Neuroathletik speziell für den Seniorenbereich Yoga für Senioren - die perfekte Bewegungsart für das Alter
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte Gymnastikmatte und Schreibzeug mitbringen. Bezüglich Corona: Es gelten die zu diesem Zeitpunkt aktuellen Corona-Hygiene-Regeln.
Veranstaltungsleitung	Karl Beck Harald Heintze
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 in der Prävention

Samstag

01.10. - 01.10. : Turnhalle an der Lindenschule

**Informationen zur
Verpflegung**

Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.

Meldeschluss

17.09.2022

Anzahl der Plätze

60

Veranstalter

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

Ansprechpartner

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