

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

BEWEGLICHKEIT IN ALLE FACETTEN

Veranstaltungsnummer	107FB1324
Start- / Enddatum	26.10.2024 - 26.10.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TSV Deuringen Allgäuerstr. 12,86391 Stadtbergen-Deuringen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB1324 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Mit verschiedensten Techniken des Beweglichkeitstrainings laden wir Dich ein, für mehr Mobilität und Schwung zu sorgen. Warum Beweglichkeit als konstitutionelle motorische Fähigkeit in allen Altersstufen sowohl im Kraft- und Ausdauertraining sowie im Gesundheits- und Rehasport so wichtig ist und was die Faszien damit zu tun haben, erfährst Du in diesem Lehrgang mit viel Praxis, ergänzt mit theoretischem Hintergrundwissen.
Inhalte	Beweglichkeitstests und Dehnübungen Faszien und Beweglichkeit Unterscheidung Mobility Training und Stretching Dehnen/Mobilisieren und Entspannung
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.
Veranstaltungsleitung	Gabi Hansbach
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	26.10. - 26.10. :
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	50,00 € buchbar bis 03.08.2024

**Informationen zur
Verpflegung**

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

Meldeschluss

18.10.2024

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben

Ansprechpartner

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