

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

ROTATIONEN, WIRBELSÄULE, FASZIEN, ENTSPANNUNG

Veranstaltungsnummer	107FB1524
Start- / Enddatum	09.11.2024 - 09.11.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turnverein Willmatshofen Itzlishofer Str. 7,86850 Fischach-Willmatshofen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB1524 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>Rotationen im Bewegungsapparat: 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.</p> <p>Wirbelsäule – Wirbelkette: 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.</p> <p>Wie kann man Faszien gezielt trainieren?: Das Faszientraining ist eine Methode, um die vielfältigen Funktionen des faszialen Gewebes zu verbessern.</p>
Inhalte	Entspannung durch Atempausen: Gezieltes Atemtraining zum Stundenausklang Rotationen im Bewegungsapparat Wirbelsäule – Wirbelkette Schwingende Faszien Entspannung durch Atempausen
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 - 15:30 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch.
Veranstaltungsleitung	Doris Dunstheimer
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	09.11. - 09.11. : Turnverein Willmatshofen
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	50,00 € buchbar bis 17.08.2024
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	31.10.2024
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de