

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

EFFEKTIVES TRAINING UND SELBSTWAHRNEHMUNG

Veranstaltungsnummer 20704FB0121

Start- / Enddatum 18.09.2021 - 18.09.2021

Dauer 8 UE

Veranstaltungsort Grundschule Klosterlechfeld

Poststr. 7,86836 Klosterlechfeld

Anmeldung Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie

dazu die Veranstaltungsnummer 20704FB0121 in das Suchfeld ein:

https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung Kleine Tänze für alle - leicht zu erlernen mit schnellem Erfolg. Tanz als

Bereicherung und Auflockerung unserer Sportstunden, als Eisbrecher

zum Aufwärmen oder zum Abschluß einer Sportstunde.

Alleskönner Tennisball - effektives Training mit dem Tennisball ohne hohe Kosten für teure Trainingsgeräte - immer und überall einsetzbar.

Lasst euch überraschen.

Faszial Release - mit Rollen, um die angespannten, verklebten

Strukturen zu schnelleren Regeneration anzuregen. Das Fasziensystem als sechster Sinn bietet uns vielfältige

Wahrnehmungsmöglichkeiten um unseren Körper zu spüren. Faszientraining steigert die harmonische körperliche Leistung. Qi Gong - verfeinert die Selbstwahrnehmung und das Gespür für die

eigene körperliche und psychische Befindlichkeit. Die klare

Ausrichtung der Gedanken auf den Atem bringt den Körper zu Ruhe

und Gelassenheit.

Inhalte Kleine Tänze für alle

Alleskönner Tennisball Faszial Release mit Rollen

Qi Gong verfeinert die Selbstwahrnehmung

Zielgruppe Übungsleiter und Interessierte

Teilnahmevoraussetzungen Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Organisatorische Hinweise Bitte beachten Sie die tagesaktuellen Corona-Hygienevorschriften des

BLSV! Diese werden Ihnen kurz vor Lehrgangsbeginn zugeschickt.

Veranstaltungsleitung Jürgen Strobel

Referenten Jutta Scheuffelhut

Herta Rieder

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 18.09. - 18.09. : Grundschule Klosterlechfeld

Informationen zur Verpflegung muss selbst gesorgt werden.

Meldeschluss 18.09.2021

Anzahl der Plätze 25

Veranstalter Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Augsburg-Land

Ansprechpartner Horst Koristka, horst.koristka@blsv-schwaben.de

