

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

BEWEGLICHKEITSTRaining FÜR SENIOREN 70+

Veranstaltungsnummer	107FB1122
Start- / Enddatum	12.11.2022 - 12.11.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle Graben Lechfelder Str. 25,86836 Graben
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB1122 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Eine praxisorientierte Fortbildung mit verschiedenen Formen der Hand- oder Fußgymnastik. Durch die gezielte Aktivierung der Körpermitte fördern wir die innere Aufrichtung und stärken unser Muskelkorsett. Ebenso richten wir ein Augenmerk auf Entspannungstechniken, Atemübungen und die Entspannung des Geistes. Viele bunte Ideen für ein abwechslungsreiches Training mit Senioren. Spaß an der Bewegung und mit dem eigenen Körper für jedes Alter. Tanzen, Kraft- und Beweglichkeitstraining => und Hauptsache: jede Menge Freude!
Inhalte	- Hand- und Fußgymnastik - Aktivierung Körpermitte - Entspannungstechniken - Atemübungen
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch.
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf
Veranstaltungsleitung	Loni Becht
Referenten	Yvonne Nertinger
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	12.11. - 12.11. : Turnhalle Graben
Informationen zur Verpflegung	Für Getränke und Verpflegung ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	03.11.2022
Anzahl der Plätze	30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben

Ansprechpartner

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