

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

SPAß AN BEWEGUNG UND EFFEKTIVE SELBSTWAHRNEHMUNG

Veranstaltungsnummer	20704FB0123
Start- / Enddatum	16.09.2023 - 16.09.2023
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Imhof-Halle Untermeitingen Jahnstr. 8,86836 Untermeitingen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20704FB0123 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Fit mit Flexibar : Kaum ein anderes Fitnessgerät ist so vielfältig. Das Training mit dem 1,50 m langen Stab beugt Rücken- und Schulter-schmerzen vor und macht ganz nebenbei noch eine tolle Figur und bringt viel Spaß. Viele neue Ideen rund um den Stab. 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. Balance-Pad : Übungen für Knie, Fuß und Rumpf Koordination & Beweglichkeit. Das Workout auf der labilen Unterlage fordert den Gleichgewichtssinn und verbessert auch die Koordination. Du trainierst tiefliegende Muskelgruppen, Kräftigung der Stütz-muskulatur. Alle Stabilisationsübungen bekommen durch das Balance Pad einen besonderen Kick. 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	Fit mit Flexibar Kleine Tänze für alle Balance-Pad Qi Gong
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 08:30 - 15:30 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und geeignete Sportbekleidung. Wichtiger Hinweis: Das Balance-Pad darf nur mit Socken benutzt werden!
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf
Veranstaltungsleitung	Jürgen Strobel
Referenten	Herta Rieder Jutta Scheuffelhut

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

16.09. - 16.09. : Imhof-Halle Untermeitingen

**Informationen zur
Verpflegung**

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

Meldeschluss

08.09.2023

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

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

Ansprechpartner

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