

## ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

### VITAL TRAINING FÜR JUNGGEBLIEBENE - RÜCKEN FUSION

<b>Veranstaltungsnummer</b>	10705FB0220
<b>Start- / Enddatum</b>	19.09.2020 - 19.09.2020
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Hans-Adlhoch-Schule Hans-Adelhoch-Str. 34,86157 Augsburg
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10705FB0220 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	<p>Vital Training: Bewegung ist die beste Möglichkeit, ein gesundes und selbständiges Leben bis ins hohe Alter zu führen. Ohne Bewegung lassen wichtige Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer die Gelenke unbeweglicher, das Gleichgewicht lässt nach. Unser Körper erhält nur die Funktionen, die er auch nutzt und im Alltag braucht! Mit regelmäßigem Training bleibt man körperlich und geistig mobil und fit und gewinnt an Sicherheit im Alltag. Lerne in diesem Workshop viele Übungsideen kennen, die Du in Deine Stunden integrieren kannst.</p> <p>Rücken Fusion: Ein kräftiger Rücken, eine flexible Wirbelsäule und ein kräftiger Bauch. Die Fusion aus Bewegungselementen der Zen-Gymnastik, Yoga, Qi Gong, Pilates und funktionell-klassischen Kräftigungsübungen macht es möglich. Effektive Core Moves und Bauchübungen, Mobilisationen, Dehnungen sowie Kraft, Balance und Konzentration. Das Beste aus allen Bewegungsformen ergibt ein effektives und modernes Rückentraining. Es werden viele Ideen und Anregungen und Übungsvielfalt vermittelt.</p>
<b>Inhalte</b>	Training mit Hanteln Training mit dem Theraband Zirkel Fitness Funktionell-klassische Kräftigungsübungen Core Moves Mobilisationen und Dehnungen
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter und Interessierte
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Sonstige Informationen</b>	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte Gymnastikmatte; Theraband, kleine Hanteln und ggf. Redondoball mitbringen. Wegbeschreibung: Parkplatz Chemnitzer Straße!
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Inge Häuslmeier Claudia Linke
<b>Referenten</b>	Heiko Czichoschewski Ilona Müller

**Lizenzverlängerungen**

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere  
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche  
Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)  
Übungsleiter B Sport für Ältere  
Übungsleiter B Sport in der Prävention

**Samstag**

19.09. - 19.09. : Hans-Adlhoch-Schule

**Informationen zur  
Verpflegung**

Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden. Auf Grund von Corona dürfen wir keine Speisen und Getränke anbieten.

**Meldeschluss**

05.09.2020

**Anzahl der Plätze**

60

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Augsburg-Stadt

**Ansprechpartner**

Robert Häfele, [robert.haefele@blsv-schwaben.de](mailto:robert.haefele@blsv-schwaben.de)