

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### GLEICHGEWICHT-BEWEGLICHKEIT - RUND UM DIE FÜßE

<b>Veranstaltungsnummer</b>	10705FB0122
<b>Start- / Enddatum</b>	25.06.2022 - 25.06.2022
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	DJK Göggingen Sportzentrum Pfarrer-Bogner-Str. 22,86199 Augsburg
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10705FB0122 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Verbesserung des Gleichgewichts und der Kraftverhältnisse (geeignet zur Sturzprävention und Vermeidung von Schonhaltungen) „Wieder einmal die Füße“ Verbesserung von Stand und Gangbild, Kräftigung und Stabilisierung von Fußgewölbe, Mobilisierung der Zehen, Knie, Hüfte und Rücken freuen sich über positive Auswirkungen. Training mit dem Handtuch –Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination. QiGong – die 18 harmonischen Übungen Energie im Körper kommen ins Gleichgewicht und somit in Einklang.
<b>Inhalte</b>	Verbesserung des Gleichgewichts Wieder mal die Füße Training mit dem Handtuch QiGong
<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 mitbringen: Matte, Socken und Handtuch.
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Inge Häuslmeier Claudia Linke
<b>Referenten</b>	Heike Kirschnek
<b>Lizenzverlängerungen</b>	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
<b>Samstag</b>	25.06. - 25.06. : DJK Göggingen Sportzentrum
<b>Informationen zur Verpflegung</b>	Für Verpflegung und Getränke ist selbst zu sorgen.
<b>Meldeschluss</b>	17.06.2022
<b>Anzahl der Plätze</b>	30
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Augsburg-Stadt
<b>Ansprechpartner</b>	Robert Häfele, <a href="mailto:robert.haefele@blsv-schwaben.de">robert.haefele@blsv-schwaben.de</a>

