

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

WACKELWIPPEN® - YOGA MIT DEM BALANCE BOARD

Veranstaltungsnummer	107FB0524
Start- / Enddatum	27.04.2024 - 27.04.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Barbarahalle Ziemetshausen Bgm.-Haide-Str. 29,86473 Ziemetshausen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0524 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Balance Boards aus Holz kennen viele als Spielgerät aus dem Kinderzimmer, aber es eignet sich auch hervorragend als Trainingsgeräte für Erwachsene. Das Trainingskonzept WACKELWIPPEN® kombiniert Übungen für die Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur (Stabile Mitte) mit Elementen aus dem Yoga und Wohlfühleinheiten zur Entspannung. Das Training mit dem Balance Board verbessert Ausdauer, Kraft, Körperwahrnehmung und die Beweglichkeit. Zudem werden Koordination und der Gleichgewichtssinn gestärkt. Die Fortbildung zeigt zudem Schritt für Schritt die Gestaltung von Kursstunden und die Vielseitigkeit von Balance Boards als Trainingsgerät.
Inhalte	Einweisung und Handhabung der Balance Boards aus Holz Kursgestaltung und Aufbau der Kursstunden. Schwerpunkt Themen in Theorie: - Atmung - Beckenboden, Rückenmuskulatur – Bauchmuskulatur Praxisbezogene Übungen mit und ohne Balance Board Wohlfühleinheiten - Entspannungsübungen - Atemübungen - Progressive Muskelentspannung - Phantasie Reisen
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 9:00 – 15.30 Uhr. Bitte mitbringen: Matte und Handtuch.
Organisatorische Hinweise	Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie hier .
Dokumente	PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf 2024_Feedback_Lehrgang.pdf WACKELWIPPEN_R_Yoga_Fortbildung_27.04.24.pdf
Veranstaltungsleitung	Andrea Schulze
Referenten	Canan Nagl

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

27.04. - 27.04. : Barbarahalle Ziemetshausen

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

55,00 €

Informationen zur Verpflegung

Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.

Meldeschluss

18.04.2024

Anzahl der Plätze

18

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben

Ansprechpartner

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