

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FASZIEN, KRÄFTIGER RÜCKEN UND SELBSTVERTEIDIGUNG

Veranstaltungsnummer	10708FB0423
Start- / Enddatum	24.09.2023 - 24.09.2023
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Zweifachhalle Illertal-Gymnasium Zum Sportplatz 17,89269 Vöhringen-Illerzell
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10708FB0423 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Faszienmobilität Werde flexibel und trainiere deine Faszien für mehr Mobilität, aber auch um Verletzungen vorzubeugen - Blackroll und Kugel unterstützen dich dabei. HWS/BWS Kräftige und stabilisiere deine obere Wirbelsäule mit Hilfe des Therabands – eine bessere Körperhaltung ist das Ergebnis. Selbstverteidigung Distanzschwelle, Hemmschwellen abbauen, Anfänger-Basisübungen, Notwehr (Rechtliche Aspekte), einfache Techniken, Reaktionsvermögen – zielgerichtete Abwehr, Stimme als elementares Hilfsmittel, Abwehr von Angriffen im Stand und in Bodenlage.
Inhalte	Faszienmobilität HWS/BWS Selbstverteidigung
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte mitbringen: Tennisball, Theraband und Gymnastikmatte.
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf
Veranstaltungsleitung	Hermann Deufel Thorsten Deufel
Referenten	Susanne Adomeit Dietmar Baur
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
Sonntag	24.09. - 24.09. : Zweifachhalle Illertal-Gymnasium
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

Meldeschluss	15.09.2023
Anzahl der Plätze	60
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Neu-Ulm
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de