

ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

VERBESSERUNG DES GLEICHGEWICHTS - WIEDER MAL DIE FÜßE

Veranstaltungsnummer	10708FB0222
Start- / Enddatum	20.03.2022 - 20.03.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Zweifachhalle Illertal-Gymnasium Zum Sportplatz 17,89269 Vöhringen-Illertal
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10708FB0222 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Verbesserungen 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. Energien im Körper kommen ins Gleichgewicht und somit in Einklang
Inhalte	Verbesserung des Gleichgewichts Wieder mal die Füße Training mit dem Handtuch QiGong
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch. Bezüglich Corona gilt die 3G-Regel. Bitte FFP2-Maske und Mindestabstand von 1,5m nicht vergessen!
Veranstaltungsleitung	Hermann Deufel Renate Hülsmeier
Referenten	Heike Kirschnek
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	20.03. - 20.03. : Zweifachhalle Illertal-Gymnasium
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung und Getränke ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	13.03.2022

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Neu-Ulm

Ansprechpartner

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