

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

HERBSTLEHRGANG NÖRDLINGEN

Veranstaltungsnummer	10709FB0223
Start- / Enddatum	21.10.2023 - 21.10.2023
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Augsburger Halle Nördlingen Augsburger Str. 8,86720 Nördlingen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10709FB0223 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Den Sonnengruß als Einstieg in den Tag und um Muskeln und Gelenke warm zu machen. Fitnesslevel anpassbar. Übungen mit dem Pezziball zur Stabilisierung der gesamten Rumpfmuskulatur und Unterstützung des Gleichgewichts. Den eigenen Körper spüren, erkennen, kräftigen und mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten. bewusstes, gesundes Essen. Mit zunehmenden Alter verlangsamt sich der Stoffwechsel. Um gesund und fit zu bleiben können evtl. die Essgewohnheiten verändert werden. Mit dem Pilatesring stärken wir die Rückenmuskulatur und kräftigen und bewegen unsere Schultern. Durch z.B. bewusstes Atmen den Herzschlag beeinflussen, durch Meditation den Geist beruhigen und mit Entspannung gegen Stress arbeiten.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Guten Morgen Yoga-Yoga zum Wachwerden- Pezziball und Gleichgewicht- Körperkraft- achtsam Essen und trotzdem locker- Pilatesring- Körperwahrnehmung, Meditation und Entspannung
Zielgruppe	Übungsleiter(innen) und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Lehrgangszeiten: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte Mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Schreibzeug.
Dokumente	Skripte_Lehrgang_Noerdlingen.pdf PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf
Veranstaltungsleitung	Birgit Christ
Referenten	Sonja Grothe
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Samstag	21.10. - 21.10. : Augsburg Halle Nördlingen

**Informationen zur
Verpflegung**

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

Meldeschluss

29.09.2023

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Donau-Ries

Ansprechpartner

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