

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

SPORT IM FRÜHLING

Veranstaltungsnummer	10710FB0124
Start- / Enddatum	09.03.2024 - 09.03.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turn- und Festhalle Opfenbach Bodenseestr. 21,88145 Opfenbach
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10710FB0124 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>Frau Nertinger: Yvonne Nertinger 1. Teil: /> Zum Aufwärmen "ein grooven" Latin Dance Fitness Pilates zur Stärkung der Körpermitte und Aktivierung des Muskelkorsetts Wieso Atemübungen in der Gruppenfitness? Wie kann ich diese interessant und sinnvoll in die Kursstunde einbauen? Entspannungsübungen zum Abschluss um den Kursblock schön und sinnvoll abzuschließen.</p> <p>Susanne Adomeit Teil 2: 1) Eine mobile Wirbelsäule und gute, aufrechte Haltung ist auch noch im reifen Alter wichtig. Hierfür bietet das Thera-Band optimale Hilfe zur Kräftigung und Stabilisierung von Kopf bis Steiß. 2) Spielerische Elemente, Kräftigungs- und Koordinationsübungen bieten in diesem Kurs die Möglichkeit, seinen Körper und den Geist fit zu halten. Der Spaß kommt dabei auch nicht zu kurz!</p>
Inhalte	Latin-Dance-Fitness Pilates Entspannungsübungen Wirbelsäule und Haltung Spielerische Elemente - Kraft und Koordination
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	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 .
Organisatorische Hinweise	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und wenn möglich Theraband.
Dokumente	PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf
Veranstaltungsleitung	Friederike Wölfel
Referenten	Susanne Adomeit Yvonne Nertinger

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	09.03. - 09.03. : Turn- und Festhalle Opfenbach
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	55,00 €
Informationen zur Verpflegung	Kleiner Imbiss und Getränke werden angeboten.
Meldeschluss	01.03.2024
Anzahl der Plätze	60
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Lindau
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de