

ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

FRÜHLING DER SENIOREN

Veranstaltungsnummer

Start- / Enddatum

Dauer

Veranstaltungsort

Anmeldung

Beschreibung

Inhalte

Zielgruppe

Sonstige Informationen

Teilnahmevoraussetzungen

Sonstige informationer

Veranstaltungsleitung Referenten 10710FB0122

26.03.2022 - 26.03.2022

8 UE

Kultur- und Sporthalle Opfenbach Bodenseestr. 21,88145 Opfenbach

Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10710FB0122 in das Suchfeld ein:

https://www.blsv-qualinet.de

Thema 1. Verstehen hat mit den Beinen zu tun.

Stehhaltungen und Standfestigkeit sind eng miteinander verbunden. Beim ständigen "Herum-Hanteln" verliert man auf eigenen Beinen zu stehen - körperlich und mental. "Gut da stehen können" wird zum Fundament aller Bewegungen, ob körperlich, mental oder im Gefühl. Eine Einführung in die unterschiedlichen Strukturen und Intelligenzen

des Menschen.

Thema 2. Der Kniefall

Wenn die Geschmeidigkeit beim Gehen verloren geht und uns jede Bewegung in die Knie zwingt, ist es an der Zeit sich diesem Bereich zu widmen. Das Kniegelenk ist abhängig von der Stabilität des Fußes und der Beweglichkeit der Hüfte. Welchen Belastungen ist das Knie bei Xoder O-Beinen, Fußfehlstellungen, Überbelastungen durch Beruf oder Sport ausgesetzt? Eine angewandte Anatomiepraxis aus den

Bereichen Spiraldynamik, Liebscher & Bracht und Yogatherapie bringt Licht in die einfache Mechanik des Kniegelenks.

Ball in Hand - Sport und Spaß für Körper und Geist.

Koordination, Fitness, Kommunikation - ein unterhaltsamer Übertrag aus dem Bereich des Handball-Jugendtrainings in den Breitensport -

natürlich auch für Senioren! Gymnastik für Jedermann

Ball in Hand - Sport und Spaß für Körper und Geist.

Gymnastik in Variationen.

Übungsleiter und Interessierte

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Bitte mitbringen: Yogamatte bzw. "feste Matte", warme dicke Socken, Stofftuch (Serviette oder Taschentuch), Tennisball, Decke, Sitzkissen

oder normales Kissen (ca. 40x40cm) Thera-Band

Lehrgangszeit: 09:00 - 16:30 Uhr

Bezüglich Corona gilt die 3G-Regel, FFP2-Maske und ein

Mindestabstand von 1,5m.

Friederike Wölfel

Holger Hübenthal Elke Grabherr





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 26.03. - 26.03. : Schulsporthalle Heimenkirch

Informationen zur

Verpflegung muss selbst gesorgt werden.

Meldeschluss 12.03.2022

Anzahl der Plätze 60

Veranstalter Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Lindau

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

