

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FITNESS - ZEN-GYMNASTIK

Veranstaltungsnummer	10705FB0224
Start- / Enddatum	09.11.2024 - 09.11.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TV Mering Tratteilstr. 42,86415 Mering
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10705FB0224 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Block1: Fitness und Stretching Noppenkissen (mit Luft gefüllt): Intensive Trainingsmethode für Tiefenmuskulatur, Haltungsverbesserung, Körperstabilisation, Balance sowie Training für die Gelenke. Flex Tube (neues Trainingsgerät): Ein Gummiband für das perfekte Training der Schultermuskulatur, kompletten Rücken sowie in der Bewegungsverbinding mit der gesamten Skeletmuskulatur. Stretching (Theorie und Praxis) Aktives Dehnen - die intensivste Form des Dehnens. Vorbeugung für ein beschwerdefreies Bewegen sowie das Steigern von Beweglichkeit. Block 2: Zen-Gymnastik Rücken – Fusion Ein kräftiger Rücken, eine flexible Wirbelsäule und ein kräftiger Bauch: Die Fusion aus Bewegungselementen der Zen-Gymnastik, Yoga, Qi Gong, Pilates und funktionell-klassischen Kräftigungsübungen macht es möglich. In diesem Workshop werden euch Ideen und Anregungen für Rückenstunden zur Ergänzung, Erweiterung und Auffrischung der Übungsvielfalt vermittelt. Pilates Die renommierte Pilates-Trainingsmethode verlängert und stärkt die Muskelelastizität Geist und Körper arbeiten konzentriert als Team zusammen. Jede Bewegung wird bewusst und aufmerksam mit der Atmung abgestimmt und ausgeführt. Pilates ist in seiner aktuellen Form eines der erfolgreichsten Trainingsprogramme weltweit.
Inhalte	Fitness und Stretching Zen-Gymnastik/Pilates
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 warme Kleidung.

Veranstaltungsleitung

Inge Häuslmeier

Referenten

Gerhard Ellinger
Heiko Czichoschewski

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

09.11. - 09.11. : TV Mering

Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied

50,00 € buchbar bis **17.08.2024**

Informationen zur Verpflegung

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

Meldeschluss

01.11.2024

Anzahl der Plätze

60

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Augsburg-Stadt

Ansprechpartner

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