

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### STABILATES® UND MOBILITY

<b>Veranstaltungsnummer</b>	101FB2421
<b>Start- / Enddatum</b>	25.09.2021 - 26.09.2021
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Lechrainhalle Scheuring Buchenweg 9,86937 Scheuring
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB2421 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>

#### Beschreibung

#### STABILATES® UND MOBILITY

Stabilates® ist ein Trainingsprogramm auf und mit dem Balance Pad. Durch Kombination von klassischen Pilates Übungen, Standing Pilates, Stabilisation, Mobilisation und Kräftigung entsteht ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining.

Im Stehen ist es eine Herausforderung an die Balance, im Liegen und Sitzen ermöglicht die durch das Balance Pad vergrößerte Hebelwirkung eine intensivierete Kräftigung aller Muskelschichten.

Mobility: Fließende Bewegungsabläufe werden mit funktionellen und physiologisch ausgerichteten Dehnungsübungen in einer harmonischen Abfolge vereint. Daraus ergibt sich eine abwechslungsreiche Regeneration mit Dehnung der verkürzten Muskelgruppen und Belebung der faszialen Gewebsstrukturen.

#### Inhalte

- Trainingsprogramm auf und mit dem Balance Pad
- Fließende Bewegungsabläufe mit funktionellen und physiologisch ausgerichteten Dehnübungen

#### Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

#### Sonstige Informationen

Die Originallizenz kann vor Ort abgegeben werden.  
Diese Fortbildung kann nicht als Teilanerkennung verwendet werden.  
Beide Tage müssen besucht werden.

#### Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:  
Samstag: 09:00 - 16:45 Uhr  
Sonntag: 09:00 - 14:15 Uhr

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Kleidung, warme Socken, Verpflegung und Schreibutensilien.

#### Dokumente

2021\_mobility.pdf

#### Veranstaltungsleitung

Elisabeth Rid

<b>Referenten</b>	Bettina Heß Brigitte Gnann
<b>Lizenzverlängerungen</b>	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
<b>Stabilates®</b>	25.09. - 25.09. :
<b>Mobility</b>	26.09. - 26.09. :
<b>Meldeschluss</b>	12.09.2021
<b>Anzahl der Plätze</b>	20
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
<b>Ansprechpartner</b>	Jenny Winterberg, <a href="mailto:jenny.winterberg@blsv.de">jenny.winterberg@blsv.de</a>