

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### STABIL UND BEWEGLICH – FASZIEN-, STRETCH- UND STABILISATIONSTRAINING

<b>Veranstaltungsnummer</b>	101FB4221
<b>Start- / Enddatum</b>	25.09.2021 - 26.09.2021
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Turnhalle der Grundschule Keilberthstr. Keilberthstraße 6,80939 München
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB4221 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	<p style="text-align: center;"><b>STABIL UND BEWEGLICH – FASZIEN-, STRETCH- UND STABILISATIONSTRAINING</b></p> <p>Welchen Einfluss haben Faszien-, Stretch- und Stabilisationstraining auf die Beweglichkeit? Welche Trainingsmöglichkeiten es gibt und welchen Einfluss sie auf Muskeln und Gelenke haben, soll in diesem Workshop aufgezeigt werden. Neues Wissen aus der Sportmedizin wird vermittelt und mit traditionellem Beweglichkeitstraining verglichen. Die praktische Umsetzung wird in Beispielstunden gezeigt und geübt.</p>
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- neues Wissen aus der Sportmedizin</li><li>- Einfluss von Faszien-, Stretch- und Stabilisationstraining auf die Beweglichkeit</li><li>- Trainingsmöglichkeiten der Faszien</li><li>- Einfluss der Faszien auf Muskeln und Gelenke</li></ul>
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Sonstige Informationen</b>	Die Originallizenz kann vor Ort abgegeben werden. Diese Fortbildung kann nicht als Teilerkennung verwendet werden. Beide Tage müssen besucht werden.
<b>Organisatorische Hinweise</b>	Veranstaltungszeiten: Sa: 09:00-17:30 Uhr So: 09:00-13:30 Uhr  Bitte bringen Sie mit: Gymnastikmatte, Verpflegung, Schreibutensilien, Black Roll (wenn vorhanden)
<b>Dokumente</b>	TN-Skript_Faszien-_Stretch-_und_Stabittraining.pdf
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Richard Salvermoser
<b>Referenten</b>	Elvira Sehling-Hagn

**Lizenzverlängerungen**

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)  
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche  
Übungsleiter B Sport für Ältere  
Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere  
Übungsleiter B Sport in der Prävention

**Stabil und beweglich**

25.09. - 26.09. :

**Meldeschluss**

12.09.2021

**Anzahl der Plätze**

25

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

**Ansprechpartner**

Jenny Winterberg, [jenny.winterberg@blsv.de](mailto:jenny.winterberg@blsv.de)