

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### FUNKTIONELLES FASZIEN- UND BECKENBODENTRAINING

<b>Veranstaltungsnummer</b>	10506FB0721
<b>Start- / Enddatum</b>	09.10.2021 - 09.10.2021
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Hersbruck, TV 1861 Hersbruck Mühlstraße 17,91217 Hersbruck
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10506FB0721 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Grundlagen des Faszien- und Beckenbodentrainings
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kurze theoretische Einführung in die anatomischen und physiologischen Grundlagen des Faszientrainings</li><li>- Theorie Beckenboden: Ein gut funktionierender Beckenboden als Basis für einen stabilen Körper im Alltag und Sport</li><li>- Vielfältige Auswahl an verschiedensten funktionellen Kräftigungs- und Mobilisierungsübungen aus dem Faszien- und Beckenbodentraining mit und ohne Kleingeräte (Redondoball, Brasils o. ä. )</li><li>- Exkurs: Faszientraining mit der Rolle</li></ul>
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter/innen und Helfer/innen
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Organisatorische Hinweise</b>	Bitte eigene Matten mitbringen!
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Ingrid Dümmler
<b>Referenten</b>	Claudia Tupy
<b>Lizenzverlängerungen</b>	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention
<b>Termin</b>	09.10. - 09.10. :
<b>Informationen zur Verpflegung</b>	Bitte Verpflegung/Getränke selbst mitbringen!
<b>Meldeschluss</b>	08.10.2021
<b>Anzahl der Plätze</b>	20
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Nürnberger Land
<b>Ansprechpartner</b>	Michaela Tesauo, <a href="mailto:mittelfranken@blsv.de">mittelfranken@blsv.de</a>