

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### EFFEKTIVES TRAINING UND SELBSTWAHRNEHMUNG

<b>Veranstaltungsnummer</b>	20704FB0121
<b>Start- / Enddatum</b>	18.09.2021 - 18.09.2021
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Grundschule Klosterlechfeld Poststr. 7,86836 Klosterlechfeld
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20704FB0121 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	<p>Kleine Tänze für alle - leicht zu erlernen mit schnellem Erfolg. Tanz als Bereicherung und Auflockerung unserer Sportstunden, als Eisbrecher zum Aufwärmen oder zum Abschluß einer Sportstunde.</p> <p>Alleskönner Tennisball - effektives Training mit dem Tennisball ohne hohe Kosten für teure Trainingsgeräte - immer und überall einsetzbar. Lasst euch überraschen.</p> <p>Faszial Release - mit Rollen, um die angespannten, verklebten Strukturen zu schnelleren Regeneration anzuregen. Das Faszien-system als sechster Sinn bietet uns vielfältige Wahrnehmungsmöglichkeiten um unseren Körper zu spüren.</p> <p>Faszientraining steigert die harmonische körperliche Leistung.</p> <p>Qi Gong - verfeinert die Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit. Die klare Ausrichtung der Gedanken auf den Atem bringt den Körper zu Ruhe und Gelassenheit.</p>
<b>Inhalte</b>	Kleine Tänze für alle Alleskönner Tennisball Faszial Release mit Rollen Qi Gong verfeinert die Selbstwahrnehmung
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter und Interessierte
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Sonstige Informationen</b>	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
<b>Organisatorische Hinweise</b>	Bitte beachten Sie die tagesaktuellen Corona-Hygienevorschriften des BLSV! Diese werden Ihnen kurz vor Lehrgangsbeginn zugeschickt.
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Jürgen Strobel
<b>Referenten</b>	Jutta Scheuffelhut Herta Rieder
<b>Lizenzverlängerungen</b>	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

<b>Samstag</b>	18.09. - 18.09. : Grundschule Klosterlechfeld
<b>Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied</b>	<b>40,00 €</b>
<b>Informationen zur Verpflegung</b>	Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.
<b>Meldeschluss</b>	18.09.2021
<b>Anzahl der Plätze</b>	25
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Augsburg-Land
<b>Ansprechpartner</b>	Horst Koristka, <a href="mailto:horst.koristka@blsv-schwaben.de">horst.koristka@blsv-schwaben.de</a>