

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

PERFEKT BEWEGEN – BEWEGLICH UND SCHMERZFREI

Veranstaltungsnummer	10106FB0322
Start- / Enddatum	17.09.2022 - 17.09.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle SV Truchtlaching Samermoosweg 12,83376 Truchtlaching
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10106FB0322 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<h3>PERFEKT BEWEGEN – BEWEGLICH UND SCHMERZFREI</h3> <p>"Perfekt bewegen" ist eine Fortbildung, die Dir einfache und wirkungsvolle Bewegungspraktiken vermittelt, um die Beweglichkeit, Bewegungskoordination und -ökonomie zu verbessern und gleichzeitig die Verletzungsanfälligkeit sowie Regenerationszeit zu reduzieren.</p> <p>Wie ist das möglich? Du lernst gezielte Impulse aus der Neuroathletik, welche die Ansteuerung der Muskulatur präzisieren und ökonomisieren. Darauf aufbauend lernst Du durch bewusstes Wahrnehmungs- und Emotionstraining die tieferen Hintergründe für Bewegungsfreiheit und Energiefluss kennen und anzuwenden. Erfahre alles über die theoretischen Hintergründe. Erlebe die Wirkung in der praktischen Umsetzung am eigenen Körper. Entwickle spezifische Kurzuroutinen, welche Du dann direkt in deinem Training und Alltag umsetzen kannst.</p>
Inhalte	Gesundheit und Schmerzfreiheit sind kein Zufall! Der angebotene Lehrgang dient mit Theorie und Praxis der Qualitätssicherung und Qualitätsweiterentwicklung.
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung über 8 UE. Um Ihre Lizenz verlängern zu können, benötigen Sie weitere 8 UE.

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:
Samstag: 09:00-16:00 Uhr

Der Eingang zur Halle befindet sich auf der Rückseite des Gebäudes.

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- Wechselkleidung
- Handtuch
- Schreibutensilien
- Verpflegung (Essen und Getränke)

Dokumente

PsG_Selbstverpflichtung_2022_beschreibbar.pdf
Perfekt_Bewegen_Skript.pdf
UEBUNGSPROTOKOLL_Perfekt_Bewegen.pdf

Veranstaltungsleitung

Gabriele Wiblishauser

Referenten

Jens Worg-Bollrath

Lizenzverlängerungen

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

Perfekt bewegen

17.09. - 17.09. :

Meldeschluss

04.09.2022

Anzahl der Plätze

20

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Traunstein

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de