

## ÜL-FORTBILDUNG 5 UE

### CARDIO & KRAFT, FASZIEN IN MOTION, GELENKMobilISATION DURCH ASIATISCHE ENTSPANNUNGSMETHODEN

|   |   |
|---|---|
| <b>Veranstaltungsnummer</b>             | 10205FB0122   |
| <b>Start- / Enddatum</b>                | 23.09.2022 - 23.09.2022   |
| <b>Dauer</b>                            | 5 UE  |
| <b>Veranstaltungsort</b>                | Dreifachturnhalle der Marktgemeinde Arnstorf<br>Eggenfeldener Str., 94424 Arnstorf  |
| <b>Anmeldung</b>                        | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10205FB0122 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>   |
| <b>Inhalte</b>                          | <p>CARDIO &amp; KRAFT mit Drum Sticks Einfache Aerobic Schritte werden durch den Rhythmus der Sticks neugestaltet und bringen Abwechslung in die Stunde. Beim Kraftworkout trommeln wir den Beat der Musik und unterstützen die Bewegung. Spaß, Power und ein effektives dynamisches Gruppenworkout warten auf Dich. FASZIEN in MOTION mit Rolle und Ball Kraftvolle, fließende Bewegungen mit der Unterstützung der Faszienrolle und dem Ball erzielen eine positive Wirkung auf unseren Muskel-, Gelenk-, Sehnen- und Bandapparat. Wir trainieren effektiv unsere Muskulatur und die Beweglichkeit und lösen durch die myofasciale Selbstmassage Verklebungen. Gelenkmobilisation mit Elementen aus Tai Chi und Qi Gong, sowie Schulter-Nacken Entspannung. Langsame und fließende Bewegungen erzielen eine gesunde Balance und Stabilität des Körpers. Ein wunderschönes Programm für Körper &amp; Geist. Schulter- &amp; Nackenentspannung mit Tipps und Ideen schließen das Programm ab.</p> |
| <b>Teilnahmevoraussetzungen</b>         | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein<br>volle Sporttauglichkeit  |
| <b>Sonstige Informationen</b>           | Bitte mitbringen: Drum Sticks oder alternativ Bambusstöcke bzw. Holzkochlöffel (ca. 30 – 40 cm lang), Faszienrolle, Faszienball (alternativ Tennisball)   |
| <b>Veranstaltungsleitung</b>            |   |
| <b>Referenten</b>                       | Birgit Bonauer<br>Judith Zwerenz  |
| <b>Lizenzverlängerungen</b>             | Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche<br>Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere<br>Übungsleiter B Sport in der Prävention<br>Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)  |
| <b>Unterricht in Theorie und Praxis</b> | 23.09. - 23.09. :   |
| <b>Meldeschluss</b>                     | 21.09.2022  |
| <b>Anzahl der Plätze</b>                | 30  |

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Rottal/Inn

**Ansprechpartner**

Tobias Riedl, [riedl@blsv-niederbayern.de](mailto:riedl@blsv-niederbayern.de)