ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

ATME DICH FREI - BEGEGNUNGEN MIT DER EIGENEN WIRBELSÄULE - GEHIRNJOGGING

Veranstaltungsnummer	10709FB0126
Start- / Enddatum	17.10.2026 - 17.10.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Sporthalle Volksschule Kaisheim Schulstraße 10, 86687 Kaisheim
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10709FB0126 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Atme Dich frei ! Gezielte Atemtechniken verbessern Konzentration, Atemtiefe und Bewegung. Durch spezielle Bewegungen können Atemtechniken erlernt oder verbessert werden. „Wirbelkette oder doch Wirbelsäule“? Haben wir eine Säule oder doch eher eine bewegliche Kette? Und wann bzw. wie wird unsere Wirbelkette zur Säule? Die Antworten erarbeiten wir uns in der Praxis mit vielen Übungsbeispielen. Von der tiefen autochthonen bis zur großen Rückenmuskulatur und der gesamten Rumpfmuskulatur erfahren wir die Bewegungs- und Stabilisationsrichtungen der Wirbelsäule. Fit mit Stab und Overball Ideen mit zwei sehr einfachen und vor allem günstigen Fitnessgeräten. Die Geräte werden gleichzeitig einbezogen, was die koordinative Fähigkeit vermehrt fördert. Aufrechter Gang Das immer wiederkehrende Problem, der aufrechte Gang und Stand des Menschen, das an der Fußsohle beginnt, wird durch viele Übungsbeispiele geschult! Der Einfluss auf die Beinachse, die gesamte Körperhaltung sowie alle Beingelenke werden dabei genauso geschult, wie die Beweglichkeit jedes einzelnen Zehengelenks. Besonders wichtig, das Gleichgewicht und die Beinvenen werden dabei mit trainiert. Deshalb ist es im Seniorensport sehr zu empfehlen! Koordination und Gehirnjogging mit Spaß und Spiel Jede Übung, jedes Spiel steht für sich und kann in jedes andere Programm integriert werden. Dabei werden unsere verschiedenen koordinativen Fähigkeiten geschult, die Gehirnhälften aktiviert, unsere Sensomotorik angesprochen und hoffentlich die Lachmuskeln aufgeweckt.

Inhalte	Atme dich Frei Wirbelkette oder Wirbesäule Fit mit Stab und Overball Aufrechter Gang und Stand Koordination und Gehirnjogging
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte am Sport
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie hier .
Organisatorische Hinweise	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Schreibzeug, evtl. Overball.
Veranstaltungsleitung	Birgit Christ
Referenten	Heike Kirschnek
Lizenzverlängerungen	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
Veranstaltungsbestätigung	Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss und der Teilnahme am gesamten Lehrgang eine Teilnahmebestätigung. Diese geht Ihnen per E-Mail zu, bzw. kann von Ihnen ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss direkt in Ihrem Account unter www.blsv-qualinet.de abgerufen werden. Wenn Sie die nötigen Unterrichtseinheiten für Ihre Lizenzverlängerung besucht haben, schicken Sie uns bitte folgende Unterlagen per E-Mail an uebungsleiter@blsv.de: • Ihre BY-Nummer oder Ihren vollen Namen mit Geburtsdatum. • • Die Teilnahmebestätigungen aller besuchten Fortbildungslehrgänge. • • Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur PsG (PSG-Selbstverpflichtung). Bei Lizenzen von Fachverbänden (z.B. Turnverband) wenden Sie sich bitte an den zuständigen Fachverband.
Samstag	17.10. 09:00 Uhr - 17.10. 16:00 Uhr: Sporthalle Volksschule Kaisheim
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	**60,00 €**

Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen. Kaffee, Tee und Kuchen werden angeboten.
Meldeschluss	12.10.2026
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Donau-Ries
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de