

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FASZIEN - EIN VIELSEITIG FASZINIERENDES GEWEBE

Veranstaltungsnummer	10710FB0220
Start- / Enddatum	12.09.2020 - 12.09.2020
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Sporthalle Heimenkirch Lindauer Str. 20,88178 Heimenkirch
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10710FB0220 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>Faszien; ein vielseitig faszinierendes Gewebe Beim Übungsprogramm ohne der Blackroll® wird über die eigentliche Muskelarbeit hinaus das Fasziengewebe gestärkt und die Elastizität verbessert. Blackroll® in verschiedenen Variationen werden durch den hohen Massageeffekt der Rolle Verklebungen gelöst und die Stoffwechselsituation verbessert. Ein Training von den Fingern bis in die Zehen. Power-Stretch, Faszien-Stretch, Faszien-Yoga: Hände & Füße: Alles zum Thema Körper, Geist und Seele. Mentales Training und Konzentrationstechniken: Die „erste Hilfe“ bei Stress jeglicher Art. Atemgymnastik: Eine Reise in die Welt der eigenen Atmung. Mental Movement / Bewegung und Gehirn Neue Studien zeigen es deutlich: die effektivste Möglichkeit das Gehirn zu trainieren ist die Kombination kognitiver und physiologischer Tätigkeit! Body t(w)o Brain: Spannende und unterhaltsame Partnerübungen für Körper und Köpfen! Verschiedene Entspannungstechniken: Hatha Yoga: Asiatische Bewegungsformen: Verschiedene Übungsabläufe aus dem Bereichen Qi Gong, Chi Ball und Thai Chi Haola QiGong „Lift Chi up Methode“: Von der chinesischen Regierung anerkannte Heilmethode! QiGong „die 5 Elemente“: mit dem „Fünf Elemente QiGong“ sollen die Energien im Körper wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.</p>
Inhalte	Faszientraining Alles zum Thema Körper, Geist und Seele Mentales Training und Konzentrationstechniken.
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Gymnastikmatte bitte mitbringen. Lehrgangszeit: 09:00 - 16:30 Uhr
Veranstaltungsleitung	Werner Fehr
Referenten	Heike Kirschnek
Lizenzverlängerungen	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

Samstag	12.09. - 12.09. : Sporthalle Heimenkirch
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	29.08.2020
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Lindau
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de