

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### PILATES REINES MATTENTRAINING MIT MEDIZINISCHEN HINTERGRÜNDEN

<b>Veranstaltungsnummer</b>	101FB4220
<b>Start- / Enddatum</b>	10.10.2020 - 11.10.2020
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Sporthalle der Volksschule Reichertshofen Ecke Römerweg-Jahnstr,85084 Reichertshofen
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB4220 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	<p style="text-align: center;"><b>PILATES REINES MATTENTRAINING MIT MEDIZINISCHEN HINTERGRÜNDEN</b></p> <p>Arm Scissors, Roll Over, Teaser, Hundred und Co. – das klassische Pilates-Mattenprogramm mit seinen 38 Übungen. Dabei spielen Konzentration, Zentrierung, Kontrolle, Präzision, der Bewegungsfluss und vor allem die Atmung eine sehr große Rolle. Alle Übungen werden durchgeführt, im Detail besprochen und in Gruppenphasen unterrichtet. Taktile und verbale Hilfestellung werden thematisiert. Auch die Anatomie bei den jeweiligen Übungen wird eingehend besprochen.</p>
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 38 Übungen des das klassische Pilates-Mattenprogramm</li><li>- Besprechung der Anatomie bei den jeweiligen Übungen</li></ul>
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Sonstige Informationen</b>	Die Originallizenz kann vor Ort abgegeben werden. Diese Fortbildung kann nicht als Teilanerkennung verwendet werden. Beide Tage müssen besucht werden.
<b>Organisatorische Hinweise</b>	Veranstaltungszeiten: Sa: 09:00-17:30 Uhr So: 09:00-13:30 Uhr Bitte bringen Sie mit: Gymnastikmatte, Handtuch, Verpflegung und Schreibzeug
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Susanne Langer
<b>Referenten</b>	Tina Winderl
<b>Lizenzverlängerungen</b>	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention

**Pilates reines  
Mattentraining mit  
medizinischen  
Hintergründen**

10.10. - 11.10. :

**Informationen zur  
Verpflegung**

Bitte bringen Sie sich ausreichend Verpflegung und Getränke mit!

**Meldeschluss**

26.09.2020

**Anzahl der Plätze**

25

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

**Ansprechpartner**

Jenny Winterberg, [jenny.winterberg@blsv.de](mailto:jenny.winterberg@blsv.de)