

ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

ALLES ZUM THEMA RÜCKEN, BAUCH UND HALTUNG

Veranstaltungsnummer	10710FB0321
Start- / Enddatum	11.09.2021 - 11.09.2021
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 10710FB0321 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>„Wirbelsäulengymnastik unter die Lupe genommen“, Wirbelsäulen-Basics, Wirbelsäule Aufbau: Übungen und Spiele aufbauend auf Rehabilitation und Krankengymnastik, die auch in der Vereinsstunde äußerst sinnvoll sind! Vor allem die Sensibilisierung der Übungsleiter und Trainer für Kleinigkeiten, die viel bewegen stehen im Vordergrund. Es handelt sich um Detailarbeit, die nicht unmittelbar mit einem reinen Rückentraining vergleichbar ist Gutes für den Rücken Viele Beispiele für stärkende, alltagsnahe Rückenübungen.</p> <p>Rückentraining und noch etwas tiefer.... Dieses Übungsprogramm bildet eine Verbindung vom Rückentraining zur Wirbelsäulengymnastik und erklärt praktisch die Unterschiede. Wir gehen in die Tiefenmuskulatur und verbessern unsere Trainerkompetenz.</p> <p>Rückentraining für „Vielsitzer“ Hierbei handelt es sich um ein Programm überwiegend auf Stuhl oder Hocker, die die späteren Übungsteilnehmer dazu befähigen soll eigenständig auch während der Arbeit etwas für sich zu tun! Übungen fürs Büro oder danach, die eine Wohltat für Schultern, Nacken und die gesamte Wirbelsäule sind.</p> <p>„Atmender Rücken“ Übungen für einen gesunden Rücken unter gezieltem Einsatz verschiedener Atemtechniken. Dies verbessert durch eine erhöhte Körperwahrnehmung Kraft, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit.</p> <p>Rücken fit und Bauch flach mit einer runden Sache (Overball) Der Ball hilft uns erst mehr Stabilität aufzubauen und lehrt uns dann, dass wir noch viel mehr können..... . Dabei entdeckt man Bauchmuskeln, die wahrscheinlich die längste Zeit ein Schild vor sich hängen hatten: „bitte nicht stören!“ Damit ist dann Schluss!</p> <p>Pilates Das „neue alte“ Trainingskonzept. Ich arbeite dabei nach der Windsor-Technik, die anders als das Original nicht für Berufstätiger konzipiert ist, sondern im Gesundheitssport vertretbar ist. Und damit sanft, gelenkschonend und effektiv ist. Das Grundprogramm besteht in erster Linie aus dem Erlernen der richtigen Atemtechnik und der Harmonisierung zwischen Atmung und Bewegung.</p>
Inhalte	Rückentraining und noch etwas tiefer Rückentraining für "Vielsitzer" "Atmender Rücken" Rücken fit und Bauch flach mit einer runden Sache Pilates

Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:30 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte. Es besteht Coronatestpflicht für die Teilnehmer und Referenten. Ausgenommen von der Testpflicht sind: Geimpfte und Genesene Personen. Über die individuellen Hygienevorschriften in der Halle werden Sie zu Beginn des Lehrgangs informiert.
Veranstaltungsleitung	Werner Fehr
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 für Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention
Samstag	11.09. - 11.09. : Sporthalle Heimenkirch
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung und Getränke ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	30.08.2021
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Lindau
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de