

ONLINESEMINAR ÜL-FORTBILDUNG 2 UE

PILATES4MOBILITY

Veranstaltungsnummer	302WEB4021
Start- / Enddatum	04.02.2021 - 04.02.2021
Dauer	2 UE
Veranstaltungsort	Online ,10000 Internet
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 302WEB4021 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Pilates training fördert die Muskelkraft, insbesondere die der Tiefenmuskulatur. Es unterstützt das Gleichgewicht sowie die Wahrnehmung des Körpers und ermöglicht eine tiefe, entspannte Atmung. Das kann wiederum Stress reduzieren und sich positiv auf die Psyche auswirken. Durch zusätzlich aktive Mobility-Übungen versucht man die Beweglichkeit und Kraft in den Gelenken zu verbessern. Außerdem werden Schwerpunkte auf neuromuskulärer Ebene gesetzt. Davon profitieren sowohl Athleten als auch Breitensportler. Senioren können durch dieses Training zusätzlich einen wichtigen Beitrag zur Sturzprophylaxe leisten.
Zielgruppe	Übungsleiter/Trainer in Sportvereinen, (Sport-)Studierende, Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Am Tag vor dem Onlineseminar bekommen alle gebuchten Teilnehmer einen Zugangslink zur Anmeldung per E-Mail zugeschickt. Nach Betätigung des Zugangslinks müssen Sie Vor-, Nachnamen und E-Mailadresse eingeben. Um auf die Onlineseminarplattform zu gelangen, müssen Sie 1. den neuen Zugangslink aus der Bestätigungs-E-Mail betätigen 2. der anschließenden Aufforderung, die Benutzeransicht der Onlineseminarplattform (Webinar Launcher) für die Dauer des Onlineseminars zu speichern, nachkommen 3. in ihren Downloads die Datei ausführen Das System erklärt die Schritte im Einzelnen. Falls die Startuhrzeit des Onlineseminars noch nicht erreicht ist, bekommen Sie eine Ansicht mit Informationen zum Onlineseminar und die Aufforderung mit der Bitte zu warten.
Organisatorische Hinweise	Sie können bequem von zuhause an dem Onlineseminar teilnehmen. Sie benötigen einen internetfähigen Computer mit Audioausgang.
Dokumente	BLSV_Teilnehmer_P4M.pdf
Veranstaltungsleitung	

Referenten

Claudia Hölzl

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter B Sport in der Prävention
Übungsleiter B Sport für Ältere
Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Übungsleiter B Sport im Elementarbereich

Pilates4Mobility

04.02. - 04.02. :

Meldeschluss

02.02.2021

Anzahl der Plätze

450

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de