

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

BEWEGLICHKEIT UND KOORDINATION

Veranstaltungsnummer	20704FB0221
Start- / Enddatum	06.11.2021 - 06.11.2021
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Grundschule Klosterlechfeld Poststr. 7,86836 Klosterlechfeld
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20704FB0221 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>Ballooning Ball -Ein elliptischer Ball der Abwechslung in jede Übungsstunden bringt und eine deutlich gesteigerte Intensität erreicht. Das Training schult in erster Linie die Gleichgewichtsfähigkeit und zielt spezifisch auf die Verbesserung der Tiefensensibilität. Dies ermöglicht eine optimale und ökonomische Bewegungsausführung und wirkt haltungsaufbauend, muskelkräftigend und mobilisierend. Mobility-Training mit dem Gymnastikstab - Spaß und Abwechslung mit einem alten Bekannten dem Gymnastikstab. Übungen für mehr Beweglichkeit, Gleichgewicht und eine bessere Haltung für einen gesunden Rücken für jedes Alter und als Bereicherung für jede Übungsstunde auch im Kinder- und Jugendbereich.</p> <p>Balance-Pad - Übungen für Knie, Fuß und Rumpf Koordination & Beweglichkeit Das Workout auf der labilen Unterlage fordert den Gleichgewichtssinn und verbessert auch die Koordination. Du trainierst tiefliegende Muskelgruppen und kannst durch Balance Pad Übungen Verletzungen vorbeugen. Durch das ständige Balancieren werden die tieferliegenden Muskeln beansprucht. Das Balance Kissen wirkt vorbeugend gegen Verletzungen weil es die Stützmuskulatur kräftigt. Alle Stabilisationsübungen bekommen durch das Balance Pad einen besonderen Kick. Das Pad darf nicht mit Schuhen benutzt werden, bitte saubere Socken mitbringen.</p> <p>Buddha Balance - Zen Gymnastik Buddha Balance beinhaltet sanfte und dennoch effektive Bewegungsformen aus der Zen-Gymnastik (Verwandte Bewegungsformen sind Yoga und Qi Gong) verbunden mit Meditations- und Entspannungseinheiten. Die Fähigkeiten Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewichtssinn werden geschult. Sanfte, fließende Bewegungen führen zurück zur eigenen Mitte und harmonisieren Körper und Geist. Die Übungen fördern die Elastizität der Wirbelsäule, aktivieren die Energielaufbahnen und führen sie ins „Hier und Jetzt“. Während der Entspannungsphase wird die innere Balance vertieft. Alltagsstress raus, Entspannung rein durch Buddha Balance.</p>
Inhalte	Ballooning Ball Mobility-Taining Balance-Pad Buddha Balance

Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
Veranstaltungsleitung	Jürgen Strobel
Referenten	Herta Rieder Jutta Scheuffelhut
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
Samstag	06.11. - 06.11. : Grundschule Klosterlechfeld
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.
Meldeschluss	31.10.2021
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Augsburg-Land
Ansprechpartner	Horst Koristka, horst.koristka@blsv-schwaben.de