

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

DREH DICH FIT – ROTATIONEN RICHTIG GESTALTEN

Veranstaltungsnummer	101FB4322
Start- / Enddatum	08.10.2022 - 08.10.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	MTV München e.V. Häberlstraße 11B,80337 München
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB4322 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	DREH DICH FIT – ROTATIONEN RICHTIG GESTALTEN
Inhalte	Rotationen verbessern die Kraft und Beweglichkeit der tiefen und auch der oberflächlichen Muskulatur von Rücken und Bauch. Sie bewahren die Elastizität der Bandscheiben sowie der Bänder und bewirken eine Drehung zwischen den Wirbelkörpern der Wirbelsäule. Rotationen wirken aktivierend und lösend, sind stark erhaltend und können Verspannungen lösen. Erfahre in dieser Fortbildung, wie du Rotationen richtig gestalten und wann du sie am besten in deiner Kursstunde einsetzen kannst.
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Veranstaltungszeiten: Samstag: 09:00-16:00 Uhr Bitte mitbringen: <ul style="list-style-type: none">- eigene Matte- Handtuch- Schreibzeug- warme Sportsachen- Verpflegung (Essen und Getränke)
Dokumente	TN-Skript_Rotationen_2022.pdf PsG_Selbstverpflichtung_2022_beschreibbar.pdf
Veranstaltungsleitung	Elke Baumgärtner
Referenten	Brigitte Gnann
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Veranstaltungsbestätigung

Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung über 8 UE. Um Ihre Lizenz verlängern zu können, benötigen Sie weitere 8 UE.

Dreh dich fit

08.10. - 08.10. :

Meldeschluss

25.09.2022

Anzahl der Plätze

15

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de