

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

PILATES – ANWENDUNG DER PRINZIPIEN IN DEN AKTUELLEN TRAININGSMETHODEN

Veranstaltungsnummer	10114FB0222
Start- / Enddatum	02.07.2022 - 03.07.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Amperhalle Emmering Lauscherwörth 3,82275 Emmering
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10114FB0222 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

PILATES – ANWENDUNG DER PRINZIPIEN IN DEN AKTUELLEN TRAININGSMETHODEN

In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden Einblicke in:

- Was ist Pilates?
- Anatomie und Faszien
- Grundsätze von Josef Pilates in die heutigen Trainingsmethoden übertragen.

Inhalte

- Erarbeiten von Trainingsstunden
- Faszientraining
- Ganzkörpertraining
- Workout soft/strong
- Pilates mit und ohne Geräte
- Faszien – Stretching mit Pilates
- Entspannung/Erholung

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

Die Originallizenz kann vor Ort abgegeben werden.
Diese Fortbildung kann nicht als Teilanerkennung verwendet werden.
Beide Tage müssen besucht werden.

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:
Samstag: 09:00-17:30 Uhr
Sonntag: 09:00-13:30 Uhr

Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte
Wechselkleidung
Handtuch
Schreibutensilien
Verpflegung (Essen und Getränke)
eigene Decke

Dokumente	Pilates-Mix_Teilnehmer.pdf PsG_Selbstverpflichtung_2022_beschreibbar.pdf
Veranstaltungsleitung	Bärbel Padilla-Ottl
Referenten	Marion Liebig
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention
Pilates	02.07. - 03.07. :
Meldeschluss	19.06.2022
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Fürstenfeldbruck
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de