

ONLINESEMINAR ÜL-FORTBILDUNG 2 UE

ROTATIONEN RICHTIG GESTALTEN - DREH DICH FIT

Veranstaltungsnummer	302WEB17621
Start- / Enddatum	01.06.2021 - 01.06.2021
Dauer	2 UE
Veranstaltungsort	Online ,10000 Internet
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 302WEB17621 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Rotationen verbessern die Kraft und die Beweglichkeit, sowohl der tiefen als 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 erhitzend und können Verspannungen lösen. Erfahre in diesem Onlineseminar, wie du Rotationen richtig gestalten und wann du sie am besten in deiner Kursstunde einsetzen kannst.
Zielgruppe	Übungsleiter*innen/Trainer*innen in Sportvereinen, (Sport-)Studierende, Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Am Tag vor dem Onlineseminar bekommen alle gebuchten Teilnehmer*innen 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 <ol style="list-style-type: none">1. den neuen Zugangslink aus der Bestätigungs-E-Mail betätigen2. der anschließenden Aufforderung, die Benutzeransicht der Onlineseminarplattform (Webinar Launcher) für die Dauer des Onlineseminars zu speichern, nachkommen3. 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	Skript_Rotationen_Dreh_Dich_fit__fuer_Teilnehmer.pdf
Veranstaltungsleitung	
Referenten	Brigitte Gnann

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

Rotationen richtig gestalten

01.06. - 01.06. :

Meldeschluss

30.05.2021

Anzahl der Plätze

450

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de