

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### WACKELWIPPEN® - YOGA MIT DEM BALANCE BOARD

<b>Veranstaltungsnummer</b>	107FB0524
<b>Start- / Enddatum</b>	27.04.2024 - 27.04.2024
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Barbarahalle Ziemetshausen Bgm.-Haide-Str. 29,86473 Ziemetshausen
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0524 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Balance Boards aus Holz kennen viele als Spielgerät aus dem Kinderzimmer, aber es eignet sich auch hervorragend als Trainingsgeräte für Erwachsene. Das Trainingskonzept WACKELWIPPEN® kombiniert Übungen für die Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur (Stabile Mitte) mit Elementen aus dem Yoga und Wohlfühleinheiten zur Entspannung. Das Training mit dem Balance Board verbessert Ausdauer, Kraft, Körperwahrnehmung und die Beweglichkeit. Zudem werden Koordination und der Gleichgewichtssinn gestärkt. Die Fortbildung zeigt zudem Schritt für Schritt die Gestaltung von Kursstunden und die Vielseitigkeit von Balance Boards als Trainingsgerät.
<b>Inhalte</b>	Einweisung und Handhabung der Balance Boards aus Holz Kursgestaltung und Aufbau der Kursstunden. Schwerpunkt Themen in Theorie: - Atmung - Beckenboden, Rückenmuskulatur – Bauchmuskulatur Praxisbezogene Übungen mit und ohne Balance Board Wohlfühleinheiten - Entspannungsübungen - Atemübungen - Progressive Muskelentspannung - Phantasiereisen
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter und Interessierte
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Sonstige Informationen</b>	Veranstaltungszeit: 9:00 – 15.30 Uhr. Bitte mitbringen: Matte und Handtuch.
<b>Organisatorische Hinweise</b>	Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie <a href="#">hier</a> .
<b>Dokumente</b>	PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf 2024_Feedback_Lehrgang.pdf WACKELWIPPEN_R__Yoga_Fortbildung_27.04.24.pdf
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Andrea Schulze
<b>Referenten</b>	Canan Nagl

**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**

27.04. - 27.04. : Barbarahalle Ziemetshausen

**Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied**

**55,00 €**

**Informationen zur Verpflegung**

Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.

**Meldeschluss**

18.04.2024

**Anzahl der Plätze**

18

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben

**Ansprechpartner**

Robert Häfele, [robert.haefele@blsv-schwaben.de](mailto:robert.haefele@blsv-schwaben.de)