

Ausschreibung

Kräftigung der Füße: Das Fundament deiner Fitness - Online (4UE/LE) / Lehrgangs-Nr. 3020010

Termine	26. Jun 2021 bis 26. Jun 2021
Meldeschluss	20. Jun 2021
Zielgruppe /	Trainer / Übungsleiter / Assistenten und Interessierte, die im Bereich Gymnastik und Tanz tätig sind.
Zulassungsvoraussetzung	
Lehrgangsinhalte	Termin: 26.06.2021 10:00 - 13:30 Uhr Die Füße sind in der Gymnastik immer mal wieder Thema, obwohl sie es ständig und immer sein sollten. Denn ein zugleich kräftiger und flexibler, geschmeidiger Fuß trägt entscheidend zu Deiner Gesamtbewegung bei. Nur kräftige Füße mit festem Bodenkontakt erlauben zum Beispiel einem Gewichtheber, 120 kg zu reißen. Nur geschmeidige Füße erlauben federndes Laufen und kraftvolles Springen, wie es im Tanz und in der Dance Aerobic gefordert ist. Nur bewegliche und zugleich kräftige Füße mobilisieren das Sprunggelenk und aktivieren die Hüftmuskulatur. Eine geschmeidige Abrollbewegung führt zu einem raumgreifenden, federnden Gang, lockert die Hüften und aktiviert die tiefe Bauchmuskulatur. Daher betrachten wir in diesem Workshop die Füße in ihrem Zusammenhang mit dem Körper in Bewegung.
Lehrgangsleitung	Susie Schmidt
Referenten	Susie Schmidt
Anmeldung	schriftlich per Meldebogen oder unter www.btv-turnen.de an: LGanmeldung@btv-turnen.de Bayerischer Turnverband e.V. Georg-Brauchle-Ring 93 80992 München
TN-Gebühren	BTV-Mitgliedsvereine 35,- € Sonstige 55,- €
Lizenzverlängerung	Trainer C Breitensport Gymnastik-Rhythmus-Tanz BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness

Bearbeiter: Maren Genn

Stand: 08.06.2021