

## Ausschreibung

# Mobility Training ONLINE (4 LE/UE) / Lehrgangs-Nr. 3080065

<b>Termine</b>	25. Apr 2021 bis 25. Apr 2021
<b>Meldeschluss</b>	20. Apr 2021
<b>Zielgruppe /</b>	Trainer*innen/Übungsleiter*innen, Sportlehrer*innen, Physiotherapeut*innen und Interessierte
<b>Zulassungsvoraussetzung</b>	
<b>Lehrgangsinhalte</b>	09:00 - 12:15 Uhr Mobility ist ein Training zur Verbesserung der funktionellen Beweglichkeit, der Körperhaltung und des Körperbewusstseins sowie der ganzheitlichen Körperstabilität. Durch die Kombination und die Veränderung von Parametern wie Hebelwirkung, Gelenkstellung und Aktivierung der beteiligten Muskeln können ungünstige Bewegungsmuster, welche zu Überlastungsbeschwerden oder Verletzungen führen können, normalisiert werden. Die Unterscheidung zwischen Gelenkigkeit und Beweglichkeit und deren Beeinflussung durch den individuellen Körperbau jedes Menschen werden in dieser Fortbildung thematisiert. Vor allem gilt: viel Praxis! Sowohl eine Modellstunde als auch vielfältige Einzelübungen zur Integration in die verschiedenen Übungsgruppen, Progressions- und Regressionsmöglichkeiten sowie der Einsatz im Warm-up runden diesen Fortbildungstag ab.
<b>Lehrgangsleitung</b>	Petra Walter
<b>Referenten</b>	Petra Walter
<b>Anmeldung</b>	schriftlich per Meldebogen oder unter <a href="http://www.btv-turnen.de">www.btv-turnen.de</a> an: <a href="mailto:LGanmeldung@btv-turnen.de">LGanmeldung@btv-turnen.de</a>  Bayerischer Turnverband e. V. Georg-Brauchle-Ring 93 80992 München
<b>TN-Gebühren</b>	BTV-Mitgliedsvereine 35,- €  Sonstige 55,- €
<b>Lizenzverlängerung</b>	Übungsleiter C Allround-Fitness Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt Ältere ÜL B Breitensport Sport in der Prävention BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit

Bearbeiter: Andrea Remuta