



Ausschreibung

Lehrgang **GYMWELT**

Beckenboden (15 LE/UE), 188-17-47

| | | |
|--|---|----------|
| Termin: | 21.07. - 22.07.2018 | |
| Ort: | TV Augsburg, Gabelsbergerstr. 64 86199 Augsburg | |
| Veranstalter/Ausrichter: | Bayerischer Turnverband | |
| Zielgruppe / Zulassungs- Voraussetzungen: | Trainer/Übungsleiter, die einerseits wirkungsvolle Übungen für ihren eigenen Beckenboden kennen lernen und verstehen wollen und andererseits Beckenbodenübungen in den Unterricht mit einfließen lassen wollen. | |
| Lehrgangsinhalte: | Die Muskulatur des Beckenbodens liegt im Zentrum unseres Körpers, trägt und stützt die inneren Organe. Beachtung findet der Beckenboden oft erst, wenn Beschwerden vorliegen. Deshalb werden im Kurs Anatomie und Funktion des Beckenbodens, sowie verschiedene Inkontinenzformen erläutert. Durch gezielte Übungen wird die Körperwahrnehmung der „versteckten“ Muskulatur geschult und durch Kräftigungsübungen intensiviert. Ein ganzheitliches Übungsprogramm, das Bewegung, Atmung, Entspannung umfasst, schenkt viele Möglichkeiten Beschwerden zu verringern oder erst gar nicht aufkommen zu lassen. Ein starker und gesunder Beckenboden ist in der Lage Körperhaltung und Körpergefühl positiv zu beeinflussen. | |
| Lehrgangsleitung: | Ines Lederle | |
| AP vor Ort/örtl. Leitung: | --- | |
| Referent/in/en: | Ines Lederle | |
| Anmeldung: | Online unter www.btv-turnen.de/qualifizierung/lehrgangssuche.html oder schriftlich mit dem Meldebogen 2018 an Bayerischer Turnverband, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, Fax: 089/15702-317, E-Mail: lganmeldung@btv-turnen.de Tel.: 089/15702 -294 oder -288 | |
| TN-Gebühren: | BTV-Mitgliedsverein | 80,00 € |
| | Sonstige | 120,00 € |
| Meldeschluss: | 21.06.2018 | |
| LZV der Lizenzen: | 1. Lizenzstufe Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene (neu ab 2018) Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere und Profil Kinder/Jugendliche 2. Lizenzstufe: Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Übungsleiter B Sport für Ältere) Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB | |

*Für Nichtvereinsmitglieder (= nicht Mitglied in einem Sportverein des Bayerischen Landes-Sportverbandes (BLSV) besteht während den Aus-, Fort- und Weiterbildungen des BTV kein Versicherungsschutz über die ARAG-Sportversicherung.