



Ausschreibung

Professional Workout Instructor – Modul Faszien ONLINE (8 LE/UE)

Lg.-Nr: 3070003

- Termin:** Teil 1: 08.05.2021 von 09:00 – 12:30 Uhr (4 UE)
Teil 2: 16.05.2021 von 17:00 – 20:30 Uhr (4 UE)
- Ort:** Teil 1: Online
Teil 2: Online
- Veranstalter:** Bayerischer Turnverband e.V.
- Zulassungsvoraussetzung:** Stabile Internetverbindung, Laptop / Tablet / Computer mit Webcam.
- Lehgangsinhalte:** Seit einigen Jahren beschäftigen sich Sportwissenschaftler und Sportmediziner immer mehr mit den Eigenschaften und damit mit dem Einfluss von Bindegewebe (= Faszien) auf die Beweglichkeit. Deren Zustand hat einen großen Einfluss auf Knochen, Gelenke und Muskeln. Elastische Faszien bedeuten Wohlbefinden und mehr Fitness, da steife, spröde Faszien Verspannungen, Verklebungen und damit Schmerzen und Bewegungseinschränkungen verursachen können. Entspricht Faszientraining dem gewohnten Dehntraining (= Stretching) oder gibt es Unterschiede? Wie sind Faszien aufgebaut, welche Eigenschaften haben sie und wie können diese Eigenschaften genutzt werden, um das Training zu optimieren, sportliche Leistung zu steigern oder im Alltag fit zu bleiben? In diesem Modul werden theoretische Grundlagen zum Thema Faszien und Stretching vermittelt. In Beispielstunden wird dieses Wissen in Übungen bzw. Bewegungsabläufen in die Praxis umgesetzt. Hilfsmittel werden vorgestellt und deren Einsatz gezeigt.
- Lehgangsleitung:** Elvira Sehling-Hagn
- Anmeldung:** Online unter www.btv-turnen.de/qualifizierung/lehrgangssuche.html oder schriftlich mit dem Meldebogen 2021 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:** 02.05.2021
- LZV der Lizenzen:** 1. Lizenzstufe:
Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene
Trainer C Breitensport Fitness Aerobic
BLSV Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere und Profil Kinder/Jugendliche


wir sind bayerns fitmacher


Versicherungsschutz über die ARAG-Sportversicherung.



BTV 
BAYERISCHER TURNVERBAND

[btv-turnen.de](https://www.btv-turnen.de)

[btv.turnen](#) 

[turnen.bayern](#) 

[turnenbayern](#) 