

## Ausschreibung

# Fit und gesund "Sport mit Älteren" Schultergürteltraining – Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit (4 LE/UE) / Lehrgangs-Nr. 3100005

<b>Termine</b>	07. May 2021 bis 07. May 2021
<b>Meldeschluss</b>	03. May 2021
<b>Ort</b>	Online-Seminar Georg-Brauchle-Ring 93 80992 München
<b>Zielgruppe /</b>	Trainer*innen, Übungsleiter*innen und Interessierte
<b>Zulassungsvoraussetzung</b>	
<b>Lehrgangsinhalte</b>	Online-Seminar mit 4 UE von 18.00 Uhr - ca. 21.15 Uhr Schultergürteltraining – Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit Durch Bewegungsmangel gerade durch viel Sitzten ist die Muskulatur rund um den Schultergürtel oft abgeschwächt. Dies führt oft zu Schmerzen und Verspannungen. Nur ein sinnvoller Muskelaufbau und die Balance zwischen Be- und Entlastung kann langfristig zu einem gelösten Nacken und entspannten Schultern führen. Ein Überblick über Aufbau und Funktion des Schultergürtels liefert Hinweise zur Prävention von Schulter- und Nackenbeschwerden. Im großen Praxisteil findet jeder eine Vielzahl von Anregungen, zur strukturierten , abwechslungsreichen und effektiven Stundengestaltung mit Schwerpunkt Schulter/Nacken / oberer Rücken.
<b>Lehrgangsleitung</b>	Ines Lederle
<b>Referenten</b>	Ines Lederle
<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>	Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt Ältere Übungsleiter C Allround-Fitness 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

Stand: 06.04.2021