BTV
BAYERISCHER TURNVERBAND
GYMNASTIK UND TANZ / RSG

Ausschreibung

Myofaszial Release mit TOGU Actiroll Wave und Actiball

(Workshop vom Gymnastival 2020)

Lg.-Nr. 208-03-19 / 2 LE/UE

Termin:	26.11.2020 (Do, 18:00 – 19:30 Uhr)
Ort:	Online-Lehrgang über WEBEX Einwahldaten und Hinweise zur Nutzung werden nach Anmeldung mitgeteilt.
Veranstalter:	Bayerischer Turnverband e. V.
Zielgruppe:	Trainer/ Übungsleiter, Interessierte
Zulassungsvoraussetzungen:	Mindestalter 16 Jahre
Lehrgangsinhalte:	Mit der Actiroll Wave und dem Actiball lässt sich eine gute Selbstmassage durchführen. Die Rolle und auch der Ball fördern die Durchblutung und die Regeneration nach dem Training wird verbessert. Durch unterschiedliche Anwendung werden verschiedene Ziele erreicht. So kann sich die Körperwahrnehmung und die Haltung verbessern. In Kombination mit dem Aufwärmen vor dem Sport kann zum Beispiel die Mobilität kurzzeitig gesteigert werden. Durch das Ausrollen nach dem Sport wird ein anstehender Muskelkater möglicherweise etwas verringert.
Wichtiger Hinweis:	Es besteht für die Teilnehmer die Möglichkeit, die „TOGU Actiroll Wave“ und den „Actiball“ zu einem vergünstigtem Preis zu erwerben. Die Actiroll Wave M gibt es für 29,00 € und den ActiBall (8 cm) für 8,00 €, beides zusammen für 35 Euro, zzgl. Versandkosten. Es besteht keine Pflicht, die „TOGU Actiroll Wave“ und den „Actiball“ zu erwerben, es kann auch mit eigenen ähnlichen Kleingeräten teilgenommen werden.
Leitung/ Referentin:	Claudia Hölzl
Anmeldung:	Online unter www.btv-turnen.de/qualifizierung/lehrgangssuche.html oder schriftlich mit dem aktuellen Meldebogen.
Für Rückfragen	LGanmeldung@btv-turnen.de, Tel. 089/15702-288 oder -294
TN-Gebühren:	BTV-Mitgliedsvereine 20,00 € Sonstige* 30,00 €
Meldeschluss:	Donnerstag, 12.11.2020 **Wenn Interesse besteht, die TOGU Actiroll Wave“ und den „Actiball zu bestellen, ist eine Anmeldung bis spätestens 08.11.2020 notwendig.**
Lizenzverlängerung:	Übungsleiter C Allround Fitness, Trainer C Breitensport Gymnastik – Rhythmus – Tanz, Trainer B Breitensport Vorführungen und Choreografie, Übungsleiter B Sport in der Prävention, Übungsleiter B Sport für Ältere BLSV-Übungsleiter C Profil Kinder/ Jugendliche und Erwachsene/ Ältere

*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.