**Fortbildung: Gesundheitsförderndes Training – Prävention und Sofortmaßnahmen**

**(8 Lerneinheiten)**

**23.11.2024**

Ort: Außenstelle Kreissportbund MOL e. V., Klosterstraße 1, 15344 Strausberg

Referenten: Ulrich Werner, Jana Richter

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zeit** | **LE** | **Inhalt** |
| 09:00 – 11:15 | 3 | Entspannung, Mobilisation und Kräftigung der Bereiche Kreuzbein und Lendenwirbelsäule (anatomische Grundlagen und praktische Übungen) |
| 11:30 – 12:15 | 1 | Kennenlernen der Wirksamkeit von Qi -Gong |
| 12:30 – 13:15 | 1 | Theorie: Verletzungen im Sport (durch falsche Belastungen) |
| 13:30 – 15:00 | 2 | Übungen mit dem Flexibar und Stab zurGanzkörperstabilisierung und Prophylaxe |
| 15:15 – 16:00 | 1 | Einführung : Richtiges Tapen |

*Sport dient der Gesundheitsförderung, Gesunderhaltung und vor allem zum Ausgleich von alltäglichen Belastungen, aber wie wird der Übungsleiter diesen Ansprüchen gerecht? Es gilt nicht nur die Vermittlung von sportartspezifischen Inhalten, sondern ebenso das Erlernen gesundheitsfördernder Kompetenzen, die für ein lebenslanges Sporttreiben sorgen. Oftmals sind Fehlbelastungen im Alltag und/ oder beim sportlichen Training die Ursachen für langwidrige Schmerzen und Unwohlbefinden. Daher erscheint es unersetzlich, anatomische Grundlagen und praktische Kenntnisse zu erwerben, um als Übungsleiter einen Beitrag zur Stärkung der Gesundheit zu leisten. Das gilt für präventive Maßnahmen wie die Ganzkörperstabilisierung und richtige Bewegungsformen, um akute Verletzungen zu vermeiden. Auch Tapen verlangt Grundkenntnisse, um wirklich für Entlastungen bzw. Linderung von Schmerzen zu sorgen. In der Fortbildung wird ein Einblick gegeben, um das breite Spektrum des Tapens kennenzulernen und um falsche Anwendungen zu verhindern.*

*(Aufgrund der Raumgröße ist nur eine begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen möglich.)*

Gebühr: **40,00 € Mitglieder** (70,00 € Nicht-Mitglieder beim KSB MOL e. V.)

**Achtung: Die Veranstaltung kann nur im ganzen zeitlichen Rahmen von 8 Lerneinheiten gebucht werden.**

**Anmeldungen:**

an:**b.kurzweg@ksb-mol.de**

Name: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Verein/ Einrichtung: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mailadresse: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Rechnungsadresse:

Unterschrift: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Teilnahmebedingungen**

Mit Eingang Ihrer Anmeldung (nur via Internet, E-Mail, per Fax oder schriftlich) sind Sie verbindlich angemeldet. Bei Teilnehmern, die das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, benötigen wir die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.

Eine schriftliche Anmeldebestätigung erfolgt nicht! Alle Interessenten erhalten rechtzeitig vor Lehrgangsbeginn weitere Informationen über Veranstaltungsbeginn, -ort, -kosten und Zahlungsmodalitäten. Geht die Gebühr nicht vor Beginn des Lehrgangs bei uns ein, behalten wir uns vor, Ihren Platz ohne weitere Benachrichtigung an Interessierte weiterzugeben.

**Mindestalter:** Jeder kann die Veranstaltungen des Bildungswerks besuchen, wenn er das 16. Lebensjahr vollendet hat. Ausnahmen entnehmen Sie bitte den Lehrgangsausschreibungen.

**Teilnehmerzahl:** Alle Bildungsveranstaltungen erfordern eine Mindest-Teilnehmerzahl. Kommt diese Zahl nicht zustande, behalten wir uns vor, den Lehrgang abzusagen.

**Teilnahmegebühren:** sind vor Lehrgangsbeginn zu entrichten: **DE 21 17054040 3000 491820, BIC: WELADED1MOL**

Bei einer Abmeldung ab 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn werden 50 % der Teilnahmegebühr fällig. Bei Nichtteilnahme ohne schriftliche Abmeldung werden 100 % der Teilnahmegebühr fällig.

**Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie unsere Teilnahmebedingungen an.**