

## Ausschreibung Effektive Trainingsergänzung für Schwimmer durch Yoga

Fachbereich:	Schwimmen Leistungssport
Lehrgangsnummer:	2020-002
Termin:	Samstag, 12.12.2020
Umfang:	8UE (Theorie)
Zielgruppe:	lizenzierte C-Trainer Leistungssport, Interessierte, Aktive
Inhalt:	Mehrwert für Schwimmer im Trockentraining durch Yoga Verbesserung der Beweglichkeit Steigerung der Core Kraft Stärkung der mentalen Kräfte Training der Lungenkapazität

Schon mit wenig Zeitaufwand lassen sich große Ergebnisse erzielen.

**Die Teilnehmer erhalten ein Video mit den Essenzen und dem 10 minütigem Training**

Gebühr:	Mitglieder aus Schwimmvereinen der Landesschwimmverbände:	75,00 €
	Mitglieder anderer DOSB Vereine:	110,00€
	Externe Teilnehmer:	150,00 €
Ort:	Theorie und Turnhalle Gymnasium Pegnitz, Wilhelm von Humboldt Straße 7, 91257 Pegnitz	
Verpflegung:	Bitte Brotzeit mitbringen, für alkoholfreie Getränke ist gesorgt Informationen zu Verpflegungsmöglichkeiten vor Ort folgen in der Einladung	
Anmeldeschluss:	12.11.2020	
Anmeldung unter:	lehrwesen@bsv-oberfranken.de	
Lizenzverlängerung:	8 UE (für Verlängerung insgesamt 15 UE notwendig) empfohlen für 1. Lizenzstufe Leistungssport Schwimmen	
Referent:	Miriam Glenk	

Miriam Glenk

Sie ist seit 15 Jahren selbstständig in eigener Physiotherapiepraxis mit Yoga- und Entspannungskursen. Sie ist Physiotherapeutin, Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin, Awakening Coach, Mentorin für verkörpertes Bewusstsein, Entspannungstherapeutin und Schmerztherapeutin. Außerdem leitet sie Seminare zu unterschiedlichen Themen und bildet aus.

Lehrgangsprogramm:

LG 2020-002            12.12.2020            Theorie und Praxis: Gymnastikraum

Uhrzeit	Inhalt	Raum	Referent
10:00 – 10:30	Begrüßung/Einführung in den Lehrgang	Gymnastikraum	Miriam Glenk
10:30 bis 13:00	Faszienfunktionsweise, Schmerzsee, Selbstregulation, Reflexmuster, Zusammenspiel von Atmung und Bewegung = flow, spielerische Übungen auch für Kinder geeignet, Körperspannung, Körperwahrnehmung, ein Yogaablauf für den Funktionskreislauf Rumpf und Becken.	Gymnastikraum	Miriam Glenk
13:00 bis 13:45	Mittagspause		
13:45 bis 16:00	Mentale Kraft und psychosomatische Zusammenhänge + ein perfekter Yogaablauf für Schwimmer inkl. Entspannung	Gymnastikraum	Miriam Glenk
16:00 bis 16:30	Zusammenfassung der Inhalte Lehreinheit 10 Minuten Trockentraining zur Weitergabe.	Gymnastikraum	Miriam Glenk
16:30 bis 16:45	Feedbackrunde	Gymnastikraum	Miriam Glenk

Bitte Sportkleidung und eine Yogamatte bzw. vergleichbares mitbringen.