

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

FITNESS FÜR WIRBELSÄULE UND BECKENBODEN

Veranstaltungsnummer	101FB3624
Start- / Enddatum	23.11.2024 - 24.11.2024
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Schulturnhalle Uffing Bahnhofstraße 8,82449 Uffing
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB3624 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>Training für Rücken und Beckenboden stärkt die innere Mitte und führt zu mehr Lebensqualität.</p> <p>Die Beckenboden- und Rückenmuskulatur arbeiten direkt zusammen und sind voneinander abhängig. Ein schwacher Beckenboden kann zahlreiche Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen verursachen. Umgekehrt kann eine schwache Rückenmuskulatur den Beckenboden und die Bauchmuskulatur schwächen.</p> <p>In diesem Kurs werden die theoretischen Grundlagen des Beckenbodens und der Rückenmuskulatur intensiv erläutert. In vielen praktischen Übungen und Beispielstunden zeigen die Dozentinnen auf, wie man das Training des Beckenbodens in die gängigen Kursformate einbinden kann. Kreative neue Übungsideen für Eure Kurse runden diesen Lehrgang ab.</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none">- Anatomie von Rücken und Beckenboden- Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung der Beckenbodenmuskulatur- Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung der Rückenmuskulatur
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

PSG - SELBSTVERPFLICHTUNGSERKLÄRUNG

Seit dem 01.01.2022 ist es notwendig, neben den bisherigen Unterlagen zur Lizenzausstellung und Lizenzverlängerung auch die sogenannte PsG-Selbstverpflichtungserklärung einzureichen. Ohne diese unterschriebene Erklärung ist eine Ausstellung bzw. Verlängerung von Lizenzen nicht möglich.

Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie [hier](#).

VERLÄNGERUNGSMODALITÄTEN VON BLSV-LIZENZEN:

Der Lehrgang kann nur dann zur Lizenz-Verlängerung anerkannt werden, wenn Sie bei allen 15 Unterrichtseinheiten anwesend sind. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebestätigung auszustellen. Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz.

Für die Lizenzverlängerung ist die Abgabe der geprägten Original-Lizenz NICHT mehr notwendig! Dies gilt unabhängig der jeweiligen Gültigkeit.

Wir benötigen im Anschluss an die Veranstaltung folgende Unterlagen nur noch per E-Mail:

- Die Teilnahmebestätigungen aller Fortbildungslehrgänge
- Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur PsG (PSG-Selbstverpflichtung)
- Die BY-Nummer sowie die Angabe der aktuellen Kontaktdaten

Die Unterlagen senden Sie bitte vollständig per E-Mail an:
uebungsleiter@blsv.de

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:

Samstag: 09:00-16:00 Uhr

Sonntag: 09:00-15:00 Uhr

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- Togu-/Redondoball (wenn vorhanden)
- Skript (ausgedruckt oder digital)
- warme Sportsachen
- Handtuch
- Schreibutensilien
- Decke
- Verpflegung (Essen und Getränke)

Dokumente

PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf

Veranstaltungsleitung

Andrea Mayr

Referenten

Claudia Hochberg

Elvira Sehling-Hagn

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Veranstaltungsbestätigung

Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Diese wird Ihnen innerhalb von ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss per E-Mail geschickt und zusätzlich in Ihrem QualiNET-Account hinterlegt. www.blsv-qualinet.de: Einloggen – Meine Buchungen öffnen – Details ansehen.

Fitness

23.11. - 24.11. :

Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied

90,00 € buchbar bis **31.08.2024**

Meldeschluss

10.11.2024

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de