

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

FITNESS FÜR WIRBELSÄULE UND BECKENBODEN

Veranstaltungsnummer	101FB0722
Start- / Enddatum	19.02.2022 - 20.02.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	TSV Neuburg Flachslandenstraße 25,86633 Neuburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB0722 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	FITNESS FÜR WIRBELSÄULE UND BECKENBODEN Training für Rücken und Beckenboden stärkt die innere Mitte und führt zu mehr Lebensqualität. Die Beckenboden- und die 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. 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 den Workshop ab.
Inhalte	- 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
Sonstige Informationen	Lizenzen zur Verlängerung können vor Ort abgegeben werden. Dieser Kurs dient nicht als Teilverlängerung. Beide Tage müssen absolviert werden.

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:

Sa: 09:00-16:45 Uhr

So: 09:00-14:15 Uhr

Bitte mitbringen:

- Skript
- Gymnastikmatte
- Handtuch
- Verpflegung (Essen und Getränke)
- Skript
- Schreibutensilien
- Wechselkleidung

Dokumente

PsG_Selbstverpflichtung_12.11.2021.UEA.pdf

Fitness_fuer_Ruecken_und_Beckenboden_2022.pdf

Skript_BLSV_Ruecken_und_Beckenboden_2022_Claudia_Hochberg.pdf

Veranstaltungsleitung

Evelyne Klimosch

Referenten

Claudia Hochberg

Elvira Sehling-Hagn

Lizenzverlängerungen

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

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Fitness für Wirbelsäule und Beckenboden

19.02. - 20.02. :

Meldeschluss

06.02.2022

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de