

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

RÜCKENFIT MIT UND OHNE GERÄTE - FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN

Veranstaltungsnummer	101FB1422
Start- / Enddatum	02.04.2022 - 03.04.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle Reichertshofen Kreuzung Römerweg & Jahnstraße, 85084 Reichertshofen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB1422 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	RÜCKENFIT MIT UND OHNE GERÄTE - FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN Der Rücken – ein Mysterium. Zum einen muss er stark sein, zum anderen soll er mobil bleiben. Doch welche Übungen bilden dazu das richtige Maß? Was gibt es für Grundregeln zu beachten? In Gruppenarbeitsphasen werden unterschiedliche Übungen erläutert. Warum macht man diese Übung, für was ist sie gut? Auch die Anatomie dahinter wird besprochen. Ein vielfältiges Potpourri für jeden Rücken!
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: 09:00-17:30 Uhr So: 09:00-13:30 Uhr Bitte mitbringen: - Gymnastikmatte - Handtuch - Verpflegung (Essen und Getränke) - Schreibzeug Parken lässt es sich gut hinter der Halle und direkt am Sportplatz (Jahnstraße).
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_2022_beschreibbar.pdf
Veranstaltungsleitung	Susanne Langer
Referenten	Tina Winderl

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

RückenFit

02.04. - 03.04. :

Meldeschluss

20.03.2022

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de