

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

RUND UM DIE WIRBELSÄULE

Veranstaltungsnummer	101FB2022
Start- / Enddatum	12.02.2022 - 13.02.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Gymnastikraum VfR Haag Hagenastr. 21,85410 Haag an der Amper
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB2022 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<h3>RUND UM DIE WIRBELSÄULE</h3> <p>An diesem Wochenende widmen wir unsere Aufmerksamkeit „Rund um die Wirbelsäule“. Neben Kräftigungsübungen für die großen Muskelgruppen, Training der Tiefenmuskulatur und Wirbelsäulengymnastik, werden wir auch Elemente aus dem Yoga einbauen. Atem- und Entspannungsübungen vervollständigen die Stundenbilder.</p>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Funktionelles Training für die großen Muskelgruppen und Tiefenmuskulaturtraining- Rückenfit mit Elementen aus dem Yoga- Entspannungstechniken
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Die Originallizenz kann vor Ort abgegeben werden. Diese Fortbildung kann nicht als Teilanerkennung verwendet werden. Beide Tage müssen besucht werden.
Organisatorische Hinweise	Veranstaltungszeiten: Sa: 09:00-17:30 Uhr So: 09:00-13:30 Uhr Bitte mitbringen: <ul style="list-style-type: none">- das Skript- Gymnastikmatte- Handtuch- warme Kleidung und Socken- Decke- Yoga-Klötze (falls vorhanden)- Verpflegung (Essen und Getränke)- Schreibzeug
Dokumente	Skript_BLSV_Rund_um_die_WS_Februar_2022.pdf PsG_Selbstverpflichtung_12.11.2021.UEA.pdf

Veranstaltungsleitung	Petra Silberbauer
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
Rund um die Wirbelsäule	12.02. - 13.02. :
Meldeschluss	30.01.2022
Anzahl der Plätze	16
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de