

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### DER GESUNDE RÜCKEN IM (HOME) OFFICE

<b>Veranstaltungsnummer</b>	101FB1123
<b>Start- / Enddatum</b>	11.03.2023 - 11.03.2023
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Sporthalle Grasbrunn/ Neukeferloh Leonhart-Stadler Str.22,85630 Grasbrunn
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB1123 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Vielen Menschen kennen es, wenn der Nacken verspannt ist, der Schmerz ins Kreuz zieht und Kopfschmerzen das Denken erschweren. Für das stundenlange ruhige Sitzen sind wir Menschen nicht gemacht, es entspricht nicht unserem natürlichen Bedürfnis nach Bewegung. Beim Arbeiten im Sitzen nehmen wir oft eine gebückte Haltung ein. Die Schultern fallen nach vorne und der Brustkorb sinkt ein. Ziel dieser Fortbildung ist es, Spannungen in den Schultern und im Rücken zu lösen und Lebendigkeit in den Körper zu bringen. Wir öffnen den Brustraum und mobilisieren die Wirbelsäule. Dynamische Oberkörper-Drehungen geben neue Energie. Über die Atmung löst sich Stress und Anspannung. Wir besprechen To-dos zur Vorbeugung von Rückenschmerzen, auch mit kurzen aktiven Bewegungspausen.
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	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.

Die Selbstverpflichtungserklärung ist Teil des Schutzkonzeptes, welches der BLSV bzw. die Bayerische Sportjugend im Rahmen der Stufenmodelle von DOSB/dsj umsetzt. Wir wollen sichere Orte für die Kinder- und Jugendarbeit schaffen und verurteilen jegliche Art von Missbrauch und Gewalt.

Das Formular finden Sie in Ihrem QualiNET-Account hinterlegt.

## VERLÄNGERUNGSMODALITÄTEN VON BLSV-LIZENZEN:

Der Lehrgang kann nur dann zur Lizenz-Verlängerung anerkannt werden, wenn Sie bei allen 8 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.

Einsendung der Unterlagen zur Lizenzverlängerung:  
Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die hier aufgelisteten Unterlagen gesammelt und per Post an folgende Adresse:

Bayerischer Landes-Sportverband e.V.  
Lizenzmanagement  
Georg-Brauchle-Ring 93  
80992 München

benötigte Unterlagen:

- Original-Übungsleiterlizenz bzw. Vereinsmanagerlizenz
- Kopien der Teilnahmebestätigung
- Kontaktdaten -Insbesondere die E-Mailadresse
- PSG - Selbstverpflichtungserklärung

**Organisatorische Hinweise**

Veranstaltungszeiten:  
Samstag: 09:00-16:00 Uhr

Bitte mitbringen:

- Skript (ausgedruckt oder digital)
- Gymnastikmatte
- Theraband (wenn vorhanden)
- Wechselkleidung
- Handtuch
- Schreibutensilien
- Verpflegung (Essen und Getränke)

**Dokumente**

PsG\_Selbstverpflichtung\_2023.pdf  
8\_UEs\_Der\_gesunder\_Ruecken\_im\_\_Home\_-  
Office\_2023\_TN\_Skript.pdf

**Veranstaltungsleitung**

Elke Baumgärtner

**Referenten**

Brigitte Gnann

**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**

Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss und der Teilnahme am  
gesamten Lehrgang eine Teilnahmebestätigung. Diese geht Ihnen per  
E-Mail zu, bzw. kann von Ihnen ca. 2 Wochen nach  
Lehrgangsabschluss direkt in Ihrem Account unter [www.blsv-  
qualinet.de](http://www.blsv-qualinet.de) abgerufen werden.

**Der gesunde Rücken**

11.03. - 11.03. :

**Meldeschluss**

26.02.2023

**Anzahl der Plätze**

20

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

**Ansprechpartner**

Jenny Winterberg, [jenny.winterberg@blsv.de](mailto:jenny.winterberg@blsv.de)