

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### RÜCKENFIT UND YOGAELEMENTE – EIN COCKTAIL FÜR DEN RÜCKEN

<b>Veranstaltungsnummer</b>	10201FB0224
<b>Start- / Enddatum</b>	19.10.2024 - 20.10.2024
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	TV 64 Landshut Breslauerstr. 123,84028 Landshut
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10201FB0224 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Inhalte</b>	<p>Beweg dich und das Glück holt dich ein. Mit Pilates und Yoga-Elementen in Balance, um Verspannungen zu lösen, Schwachpunkte zu stärken und die Qualität im Körper zu finden, ist das Ziel dieser Fortbildung.</p> <p>Mit Tennisbällen verbinden wir klassische Pilatesübungen und Yogahaltungen, um den Faszien näher zu kommen. Im unteren Rücken Verspannungen lösen und die Beckenbodenmuskulatur kräftigen soll ein weiterer Schwerpunkt des Tages sein.</p> <p>Ob Ashtanga Yoga, Hatha Yoga oder Yin Yoga. Die Wirkung des Yogas erspüren ist unser Ziel. Das Ende des Tages wird mit einem entspannten Ausklang belohnt.</p>
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein volle Sporttauglichkeit
<b>Sonstige Informationen</b>	<p>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, Ihre Lizenz zu verlängern! Eine Aufteilung bzw. Kombination der 15 Unterrichtseinheiten mit anderen Fortbildungsmaßnahmen ist bei diesem Lehrgang nicht möglich. Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz.</p> <p>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 <a href="#">hier</a>.</p>
<b>Organisatorische Hinweise</b>	Mitzubringen ist: Schreibutensilien, Getränk, evtl. Brotzeit, Matte und viel Freude an Bewegung
<b>Veranstaltungsleitung</b>	
<b>Referenten</b>	Renate Lieb

<b>Lizenzverlängerungen</b>	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
<b>Unterricht in Theorie und Praxis</b>	19.10. - 20.10. :
<b>Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied</b>	<b>90,00 €</b>
<b>Meldeschluss</b>	12.10.2024
<b>Anzahl der Plätze</b>	30
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Landshut
<b>Ansprechpartner</b>	Tobias Riedl, <a href="mailto:riedl@blsv-niederbayern.de">riedl@blsv-niederbayern.de</a>