

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

RÜCKENFIT

Veranstaltungsnummer	103FB0721
Start- / Enddatum	20.11.2021 - 21.11.2021
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Rehbühlschule Adalbert-Lindner-Straße 9, 92637 Weiden
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0721 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Wir bewegen uns immer weniger, Sitzen ist sogar das neue Rauchen. Besonders betroffen von Bewegungsmangel ist unsere Wirbelsäule. Der Lehrgang zeigt auf, wie der Körper in Balance bleibt, muskuläre Dysbalancen und Schwächen ausgleichen werden, wie Kraft und Flexibilität verbessert werden können und wie Ihre Kursteilnehmer auch mit Yoga- und Entspannungsübungen rückenfit werden.
Inhalte	- Ganzheitlich fit und alles im Lot. Ein funktionelles und abwechslungsreiches (Rücken-)Training für jedes Alter. - Rückenfit mit dem Theraband - Übungen zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit mit und ohne Kleingeräte, Rückenzirkel - Entspannung unter dem Aspekt "positiv denken"
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	- BITTE GYMNASTIKMATTE UND DECKE FÜR ENTSPANNUNG MITBRINGEN - SELBSTVERPFLEGUNG
Veranstaltungsleitung	Ernst Werner
Referenten	Walter Rosenkranz Sylvia Krieg Carmen Schneider
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter B Sport für Ältere
Veranstaltungsbestätigung	Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang (15 UE) erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.

Rückenfit	20.11. - 21.11. : Rehbühlschule
Meldeschluss	04.11.2021
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz
Ansprechpartner	Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de