

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### FUNKTIONELLES RÜCKENTRAINING

<b>Veranstaltungsnummer</b>	10305FB0223
<b>Start- / Enddatum</b>	26.03.2023 - 26.03.2023
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Rudolf-Scheuerer-Halle Schulstr. 39-43,92245 Kümmersbruck
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10305FB0223 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur als Grundgerüst einer guten Körperhaltung: Sie lernen den Zusammenhang zwischen Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie gezielte Übungsformen dieser Muskelgruppen als Fundament einer stabilen Wirbelsäule und aufrechten Körperhaltung kennen.
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Theorie: Funktionelles Rückentraining</li><li>- Praxis: Bewege oder verklebe</li><li>- Praxis: Funktionelles Training für einen schmerzfreien Rücken</li><li>- Praxis: Training mit unterschiedlichen Stäben</li></ul>
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Organisatorische Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Selbstverpflegung</li></ul> <p>Bitte mitbringen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gymnastikmatte</li><li>- Hallensportkleidung und geeignete Hallenschuhe</li><li>- Handtuch</li><li>- Schreibblock und Stift</li></ul> <p>Parkmöglichkeit am Hallenbad (Gabelsbergerstraße 20) mit Zugang zur Sporthalle</p>
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Barbara Hernes
<b>Referenten</b>	Mirelle Herpel
<b>Lizenzverlängerungen</b>	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
<b>Funktionelles Rückentraining</b>	26.03. - 26.03. : Rudolf-Scheuerer-Halle
<b>Meldeschluss</b>	09.03.2023

**Anzahl der Plätze**

30

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Amberg

**Ansprechpartner**

Thomas Fink, [thomas.fink@blsv.de](mailto:thomas.fink@blsv.de)