

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

RÜCKENPOWER

Veranstaltungsnummer	103FB0323
Start- / Enddatum	20.05.2023 - 21.05.2023
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Gymnasium Parsberg - Turnhalle Aschenbrennerstraße 10,92331 Parsberg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0323 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 Mitglieder auch mit Yoga- und Entspannungsübungen rückenfit werden.
Inhalte	- Schritt für Schritt zu einem kräftigen, beweglichen und schmerzfreien Rücken - Rückengerechtes Aufheben mit verschiedenen Geräten - Wirbelsäulengymnastik - Rückenzirkel - Yoga und Entspannung
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	- Bitte Gymnastikmatte und Decke für Entspannung mitbringen. - Selbstverpflegung Zugang zur Sporthalle über die Bahnhofsstraße. Auf Grund von Bauarbeiten am Gymnasium Parsberg ist die Durchfahrt der Bahnhofsstraße in Parsberg gesperrt. Von der Lupburger Straße aus kann bis direkt vor den Turnhalleneingang in der Bahnhofsstraße gefahren werden (trotz entsprechender Beschilderung!). Parkplätze ausreichend vorhanden. Von der Hohenfelder Str. über Bahnhof kommend ist eine Anfahrt ebenfalls möglich (ca. 100 m Fußmarsch bis zum Eingang in der Bahnhofsstraße). Lehrgangsleitung Robert Hoidn im Notfall unter Handy-Nr.: 0160/8486700 erreichbar.
Veranstaltungsleitung	Robert Hoidn
Referenten	Andreas Bernowsky Carmen Schneider Sylvia Krieg

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
Veranstaltungsbestätigung	Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang (15 UE) erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.
Rückenpower	20.05. - 21.05. : Gymnasium Parsberg - Turnhalle
Meldeschluss	07.05.2023
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz
Ansprechpartner	Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de