

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

WORKOUT: YOGA-PILATES- UND KLASSISCHE RÜCKENSCHUL-ELEMENTE (MARKTRODACH)

Veranstaltungsnummer	104FB0424
Start- / Enddatum	22.06.2024 - 23.06.2024
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Rodachtalhalle Marktrodach Hirtenwiesen 6,96364 Marktrodach
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0424 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	

YOGA-PILATES- UND KLASSISCHE RÜCKENSCHUL-ELEMENTE

Klassische Rückenschule

Rückenfit ist für all diejenigen geeignet, die vorbeugend oder nach einem Rückenleiden etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Im Fokus steht das gezielte Training der Rückenmuskulatur und der umgebenden stabilisierenden Muskeln.

Gymnastik

Für einen gesunden Rücken und eine starke Mitte mit Bällen

Gruppenarbeit

Ausarbeiten von vorgegebenen Bewegungsformen und anschl. Präsentation

Pilates klassisch in Theorie und Praxis

Die Muskulatur, vor allem die Rücken- und Bauch-Muskulatur, wird unter Anwendung spezifischer Atemrhythmen gleichzeitig gedehnt und gekräftigt. Pilates fördert eine gesunde Körperhaltung, stärkt die Tiefenmuskulatur und hilft gleichzeitig bei der Stressbewältigung.

Yoga- der schönste Start in den Tag

Jede Bewegung bewusst wahrnehmen, den Körper zur Ruhe bringen, Gedanken und Geist in Einheit, Harmonie und Gleichgewicht versetzen, das ist Yoga. Nach einer kurzen Theoretischen Einführung geht es an praktische Übungen.

Heilströmen in der Selbsthilfe

Durch sanfte Berührung von Energiezentren am Körper mit den Händen, könne das persönliche Wohlbefinden verbessert und die Selbstheilungskräfte gestärkt werden. Es werden verschiedene Selbsthilfeanwendungen für Körper, Geist und Seele gezeigt und angewandt.

Inhalte

- Rückenfit / klassische Rückenschule in Theorie und Praxis
- Gymnastik für einen gesunden Rücken
- Ausarbeiten von vorgegeben Bewegungsformen
- Pilates klassisch in Theorie und Praxis
- Yoga
- Heilströmen in der Selbsthilfe

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

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 [hier](#).

Organisatorische Hinweise

Sie benötigen Schreibmaterial, Sportbekleidung für innen und außen, eine **Gymnastikmatte**. Zusätzlich für den 23.06.2024 **zwei größere Kissen** und eine **Decke**.

Veranstaltungszeiten:

Sa. 08:30 - 17:00 Uhr

So. 08:30 - 12:30 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

Referenten

Alexandra Feger

Mirelle Herpel

Eva-Maria Röder

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Veranstaltungsbestätigung

Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei zwischenzeitlicher oder vorzeitiger Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine anteilige Anerkennung ist nicht möglich. Bitte beachten Sie die [Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen](#).

Lizenzverlängerung

Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die folgenden Unterlagen komplett zur weiteren Veranlassung an:

E-Mail: uebungsleiter@blsv.de

- Bitte die BY-Nummer und die aktuellen Kontaktdaten angeben
- Teilnahmebestätigung(en)
- [PsG-Selbstverpflichtung](#)

Termin

22.06. - 23.06. :

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

100,00 €

Informationen zur Verpflegung

Bitte denken Sie daran ausreichend Trinken und Essen mitzubringen. Es gibt vor Ort keine Verpflegungsmöglichkeiten.

Meldeschluss

15.06.2024

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

Ansprechpartner

Martin Tupy, oberfranken@blsv.de