

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

FUNKTIONELLES RÜCKENTRAINING - KULMBACH

Veranstaltungsnummer	104FB0720
Start- / Enddatum	28.11.2020 - 29.11.2020
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Hans-Edelmann-Schule Forstweg 4, 95326 Kulmbach-Ziegelhütten
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0720 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	

FUNKTIONELLES RÜCKENTRAINING

ACHTUNG! Diese Veranstaltung wurde abgesagt.

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, mit anschließender Entspannung von Kopf bis Fuß.

Sie bekommen Ideen für verschiedene Übungen hinsichtlich eines funktionellen Ganzkörpertrainings, denn unsere Muskeln arbeiten auch im Alltag nie isoliert.

Inhalte

- Beweglichkeit und Kräftigung rund um den Rücken mit Theraband und Pezziball,
- Kraft- und Bewegungstest - reaktives Training mit verschiedenen Hanteln zum Schluss Entspannung von Kopf bis Fuß
- Übungen hinsichtlich eines funktionellen Ganzkörpertrainings

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Organisatorische Hinweise

Sie benötigen die zu verlängernde Übungsleiter-Lizenz im Original, Schreibmaterial, Sportbekleidung und Gymnastikmatte.

Veranstaltungszeiten:

Sa: 08:30 - 17:00 Uhr

So: 08:30 - 13:00 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

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)
Übungsleiter B Sport für Ältere

Veranstaltungsbestätigung

Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, diesen Lehrgang zur Lizenzverlängerung anzurechnen. Bitte beachten Sie die Gültigkeit und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen.

Termin

28.11. - 29.11. :

**Informationen zur
Verpflegung**

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

Meldeschluss

28.10.2020

Anzahl der Plätze

27

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

Ansprechpartner

Martin Tupy, oberfranken@blsv.de