

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

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

Veranstaltungsnummer	104FB0323
Start- / Enddatum	08.07.2023 - 09.07.2023
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Rodachtalhalle Marktrodach Hirtenwiesen 6,96364 Marktrodach
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0323 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. Besonders intensiv unter Zuhilfenahme eines Luftballon.

Teilnehmer richtig einschätzen und verstehen

Die aktuell stark verbreitete Farbenlehre der Persönlichkeiten (rot, gelb, grün und blau) geht auf die vier Menschentypen (Temperamente) von Hippokrates zurück. Dies hilft Dir Menschen besser einschätzen und verstehen zu können und somit zu mehr Gelassenheit in Deinen Kursen und auch im Alltag.

Pilates klassisch und Pilates mit Overball

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

- Klassische Rückenschulelemente
- Pilates mit und ohne Hilfsmittel
- Yoga
- Heilströmen in der Selbsthilfe

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

Aktuell ist eine größere Baustelle in Marktrodach. Die Rodachtalhalle ist aber für Anlieger anfahrbar. Ca. 10 min Verzögerung mit einplanen.

Sie benötigen Schreibmaterial, Sportbekleidung für innen und außen und eine Gymnastikmatte.

Veranstaltungszeiten:

Sa. 08:30 - 17:00 Uhr

So. 08:30 - 12:30 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

Organisatorische Hinweise

Lizenzverlängerung

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

Bayerischer Landes-Sportverband e.V.

Lizenzmanagement

Georg-Brauchle-Ring 93

80992 München

Email: uebungsleiter@blsv.de

- Original-Übungsleiterlizenz bzw. Vereinsmanagerlizenz
- Kopie(n) der Teilnahmebestätigung(en)
- [PsG-Selbstverpflichtung](#)
- Kontaktdaten, insbesondere aktuelle E-Mailadresse

Dokumente

Hauptzentralstrom.pdf Nacken.pdf Yoga_fuer_den_Ruecken_-_Eva-Maria_Roeder.pdf

Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

Referenten

Alexandra Feger

Petra Kühlmann

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](#).

Termin

08.07. - 09.07. :

**Informationen zur
Verpflegung**

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

Meldeschluss

03.07.2023

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

Ansprechpartner

Martin Tupy, oberfranken@blsv.de