

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

FUNKTIONELLES RÜCKENTRAINING (WEIßENSTADT)

Veranstaltungsnummer	104FB0623
Start- / Enddatum	30.09.2023 - 01.10.2023
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle der Grund- und Hauptschule, Weißenstadt Schulstr. 33,95163 Weißenstadt
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0623 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

FUNKTIONELLES RÜCKENTRAINING

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

- Theorie zum Rücken
- bewege oder verklebe
- Funktionelles Training für einen schmerzfreien Rücken
- Rückentraining mit Theraband
- reaktives Training mit verschiedenen Hanteln
- Dehnung und Entspannung von Kopf bis Fuß
- Training mit Redondoball und Faszienrolle
- beckenbodenfreundliches Bauch- und Rückentraining

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

Sie benötigen Schreibmaterial, Sportbekleidung und eine Gymnastikmatte.

Veranstaltungszeiten:

Sa. 08:30 - 17:00 Uhr

So. 08:30 - 13:00 Uh

(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

Anleitung_Togu_Brasil_1362204_1472631_1521809_DE.pdf
Beckenboden-Kurzzusammenfassung.pdf CF_Skript_Mirelle_Herpel-
Funktionelles-Rueckentraining.pdf reaktives_Training.pdf

Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

Referenten

Mirelle Herpel
Claudia Tupy
Matthias Gallmetzer

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

30.09. - 01.10. :

Informationen zur Verpflegung

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

Meldeschluss

23.09.2023

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

Ansprechpartner

Martin Tupy, oberfranken@blsv.de