ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

DER GESUNDE RÜCKEN IM (HOME) OFFICE

Veranstaltungsnummer	101FB2823
Start- / Enddatum	23.09.2023 - 23.09.2023
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle Pöcking Sternweg 4 (früher Beccostraße 31),82343 Pöcking
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB2823 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Vielen Menschen kennen es, wenn der Nacken verspannt ist, der Schmerz ins Kreuz zieht und Kopfschmerzen das Denken erschweren. Für das stundenlange ruhige Sitzen sind wir Menschen nicht gemacht, es entspricht nicht unserem natürlichen Bedürfnis nach Bewegung. Beim Arbeiten im Sitzen nehmen wir oft eine gebückte Haltung ein. Die Schultern fallen nach vorne und der Brustkorb sinkt ein. Ziel dieser Fortbildung ist es, Spannungen in den Schultern und im Rücken zu lösen und Lebendigkeit in den Körper zu bringen. Wir öffnen den Brustraum und mobilisieren die Wirbelsäule. Dynamische Oberkörper-Drehungen geben neue Energie. Über die Atmung löst sich Stress und Anspannung. Wir besprechen To-dos zur Vorbeugung von Rückenschmerzen, auch mit kurzen aktiven Bewegungspausen.
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

PSG - SELBSTVERPFLICHTUNGSERKLÄRUNG

Seit dem 01.01.2022 ist es notwendig, neben den bisherigen Unterlagen zur Lizenzausstellung und Lizenzverlängerung auch die sogenannte PsG-Selbstverpflichtungserklärung einzureichen. Ohne diese unterschriebene Erklärung ist eine Ausstellung bzw. Verlängerung von Lizenzen nicht möglich.
Die Selbstverpflichtungserklärung ist Teil des Schutzkonzeptes, welches der BLSV bzw. die Bayerische Sportjugend im Rahmen der Stufenmodelle von DOSB/dsj umsetzt. Wir wollen sichere Orte für die Kinder- und Jugendarbeit schaffen und verurteilen jegliche Art von Missbrauch und Gewalt.
Das Formular finden Sie in Ihrem QualiNET-Account hinterlegt.

VERLÄNGERUNGSMODALITÄTEN VON BLSV-LIZENZEN:

Der Lehrgang kann nur dann zur Lizenz-Verlängerung anerkannt werden, wenn Sie bei allen 8 Unterrichtseinheiten anwesend sind. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebestätigung auszustellen. Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz.

Einsendung der Unterlagen zur Lizenzverlängerung:
Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die hier aufgelisteten Unterlagen gesammelt und per Post an folgende Adresse:

Bayerischer Landes-Sportverband e.V.
Lizenzmanagement
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

benötigte Unterlagen:
- Original-Übungsleiterlizenz bzw. Vereinsmanagerlizenz
- Kopien der Teilnahmebestätigung
- Kontaktdaten -Insbesondere die E-Mailadresse
- PsG - Selbstverpflichtungserklärung

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:
Samstag: 09:00-16:00 Uhr

Bitte mitbringen:
- Gymnastikmatte
- Wechselkleidung
- Handtuch
- Schreibutensilien
- Skript (ausgedruckt oder digital)
- Verpflegung (Essen und Getränke)

Dokumente	8_UEs_Der_gesunder_Ruecken_im__Home_-Office_2023_TN_Skript.pdf
Veranstaltungsleitung	Robert M. Frank
Referenten	Brigitte Gnann
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport in der Prävention
Veranstaltungsbestätigung	Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss und der Teilnahme am gesamten Lehrgang eine Teilnahmebestätigung. Diese geht Ihnen per E-Mail zu, bzw. kann von Ihnen ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss direkt in Ihrem Account unter www.blsv-qualinet.de abgerufen werden.
Der gesunde Rücken	23.09. - 23.09. :
Meldeschluss	10.09.2023
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de