

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

DER GESUNDE RÜCKEN IM (HOME) OFFICE

Veranstaltungsnummer	101FB2424
Start- / Enddatum	21.09.2024 - 21.09.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Haus des Sports Altötting Burghauser Str. 50,84503 Altötting
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB2424 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>Viele 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.</p>
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

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.

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](#).

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.

Für die Lizenzverlängerung ist die Abgabe der geprägten Original-Lizenz NICHT mehr notwendig! Dies gilt unabhängig der jeweiligen Gültigkeit.

Wir benötigen im Anschluss an die Veranstaltung folgende Unterlagen nur noch per E-Mail:

- Die Teilnahmebestätigungen aller Fortbildungslehrgänge
- Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur PsG (PSG-Selbstverpflichtung)
- Die BY-Nummer sowie die Angabe der aktuellen Kontaktdaten

Die Unterlagen senden Sie bitte vollständig per E-Mail an: uebungsleiter@blsv.de

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:

Samstag: 09:00-16:00 Uhr

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- Wechselkleidung
- Schreibutensilien
- Verpflegung (Essen und Getränke)

Dokumente

8_UEs_Der_gesunder_Ruecken_im__Home__Office_2024_TN_Skript.pdf
PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf

Veranstaltungsleitung	Marion Riedl
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	Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Diese wird Ihnen innerhalb von ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss per E-Mail geschickt und zusätzlich in Ihrem QualiNET-Account hinterlegt. www.blsv-qualinet.de : Einloggen – Meine Buchungen öffnen – Details ansehen.
Der gesunde Rücken	21.09. - 21.09. :
Meldeschluss	08.09.2024
Anzahl der Plätze	20
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de