

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

DER GESUNDE RÜCKEN IM (HOME) OFFICE

| | |
|---------------------------------|---|
| Veranstaltungsnummer | 101FB0324 |
| Start- / Enddatum | 09.03.2024 - 09.03.2024 |
| Dauer | 8 UE |
| Veranstaltungsort | Sporthalle des Förderschulzentrums Freising OT Pulling St.- Ulrich- Str. 9,85354 Pulling |
| Anmeldung | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB0324 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 |

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.

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.

Organisatorische Hinweise

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

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- Bequeme und warme Kleidung
- ggf. dicke Socken
- Decke
- Schreibutensilien
- Verpflegung (Essen und Getränke)

Dokumente

PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf
8_UEs_Der_gesunder_Ruecken_im__Home_-Office_2023_TN_Skript.pdf

Veranstaltungsleitung

Christine Brunnhuber

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

09.03. - 09.03. :

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

55,00 €

Meldeschluss

27.02.2024

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de