

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

FITNESS FÜR WIRBELSÄULE UND BECKENBODEN

Veranstaltungsnummer	101FB1423
Start- / Enddatum	25.03.2023 - 26.03.2023
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Lechrainhalle Scheuring Buchenweg 9,86937 Scheuring
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB1423 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>Training für Rücken und Beckenboden stärkt die innere Mitte und führt zu mehr Lebensqualität.</p> <p>Die Beckenboden- und Rückenmuskulatur arbeiten direkt zusammen und sind voneinander abhängig. Ein schwacher Beckenboden kann zahlreiche Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen verursachen. Umgekehrt kann eine schwache Rückenmuskulatur den Beckenboden und die Bauchmuskulatur schwächen.</p> <p>In diesem Kurs werden die theoretischen Grundlagen des Beckenbodens und der Rückenmuskulatur intensiv erläutert. In vielen praktischen Übungen und Beispielstunden zeigen die Dozentinnen auf, wie man das Training des Beckenbodens in die gängigen Kursformate einbinden kann. Kreative neue Übungsideen für Eure Kurse runden diesen Lehrgang ab.</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none">- Anatomie von Rücken und Beckenboden- Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung der Beckenbodenmuskulatur- Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung der Rückenmuskulatur
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.

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 15 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: 09:00-17:30 Uhr

Sonntag: 09:00-15:00 Uhr

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- Togu-/Redondoball (wenn vorhanden)
- Skript (ausgedruckt oder digital)
- warme Sportsachen
- Handtuch
- Schreibutensilien
- Decke
- Verpflegung (Essen und Getränke - es wird vor Ort einen kleinen Imbiss geben)

Dokumente

PsG_Selbstverpflichtung_2023.pdf Fitness_fuer_Ruecken_und_BeBo-Skript_WS2023.pdf UEbungen_Ball_1.pdf UEbungen_Ball_2.pdf 2023_Guten_Morgen_Ruecken_und_Beckenboden.pdf Skript_BLSV_Beckenboden__2023_Claudia_Hochberg_Teilnehmer.pdf

Veranstaltungsleitung

Elisabeth Rid

Referenten

Elvira Sehling-Hagn

Claudia Hochberg

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.

Fitness

25.03. - 26.03. :

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

100,00 €

Meldeschluss

12.03.2023

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de