

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### FITNESS FÜR WIRBELSÄULE UND BECKENBODEN

<b>Veranstaltungsnummer</b>	101FB0722
<b>Start- / Enddatum</b>	19.02.2022 - 20.02.2022
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	TSV Neuburg Flachslandenstraße 25,86633 Neuburg
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB0722 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	<h4>FITNESS FÜR WIRBELSÄULE UND BECKENBODEN</h4> <p>Training für Rücken und Beckenboden stärkt die innere Mitte und führt zu mehr Lebensqualität. Die Beckenboden- und die 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. 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 den Workshop ab.</p>
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Anatomie von Rücken und Beckenboden</li><li>- Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung der Beckenbodenmuskulatur</li><li>- Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung der Rückenmuskulatur</li></ul>
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Sonstige Informationen</b>	Lizenzen zur Verlängerung können vor Ort abgegeben werden. Dieser Kurs dient nicht als Teilverlängerung. Beide Tage müssen absolviert werden.

**Organisatorische Hinweise**

Veranstaltungszeiten:

Sa: 09:00-16:45 Uhr

So: 09:00-14:15 Uhr

Bitte mitbringen:

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

**Dokumente**

PsG\_Selbstverpflichtung\_12.11.2021.UEA.pdf

Fitness\_fuer\_Ruecken\_und\_Beckenboden\_2022.pdf

Skript\_BLSV\_Ruecken\_und\_Beckenboden\_2022\_Claudia\_Hochberg.pdf

**Veranstaltungsleitung**

Evelyne Klimosch

**Referenten**

Claudia Hochberg

Elvira Sehling-Hagn

**Lizenzverlängerungen**

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter B Sport in der Prävention

**Fitness für Wirbelsäule und Beckenboden**

19.02. - 20.02. :

**Meldeschluss**

06.02.2022

**Anzahl der Plätze**

25

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

**Ansprechpartner**

Jenny Winterberg, [jenny.winterberg@blsv.de](mailto:jenny.winterberg@blsv.de)