

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### RÜCKENFIT MIT UND OHNE GERÄTE - FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN

<b>Veranstaltungsnummer</b>	101FB1422
<b>Start- / Enddatum</b>	02.04.2022 - 03.04.2022
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Turnhalle Reichertshofen Kreuzung Römerweg & Jahnstraße,85084 Reichertshofen
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB1422 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	<h3>RÜCKENFIT MIT UND OHNE GERÄTE - FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN</h3> <p>Der Rücken – ein Mysterium. Zum einen muss er stark sein, zum anderen soll er mobil bleiben. Doch welche Übungen bilden dazu das richtige Maß? Was gibt es für Grundregeln zu beachten? In Gruppenarbeitsphasen werden unterschiedliche Übungen erläutert. Warum macht man diese Übung, für was ist sie gut? Auch die Anatomie dahinter wird besprochen. Ein vielfältiges Potpourri für jeden Rücken!</p>
<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.
<b>Organisatorische Hinweise</b>	Veranstaltungszeiten: Sa: 09:00-17:30 Uhr So: 09:00-13:30 Uhr  Bitte mitbringen: - Gymnastikmatte - Handtuch - Verpflegung (Essen und Getränke) - Schreibzeug  Parken lässt es sich gut hinter der Halle und direkt am Sportplatz (Jahnstraße).
<b>Dokumente</b>	PsG_Selbstverpflichtung_2022_beschreibbar.pdf
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Susanne Langer
<b>Referenten</b>	Tina Winderl

**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

**RückenFit**

02.04. - 03.04. :

**Meldeschluss**

20.03.2022

**Anzahl der Plätze**

25

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

**Ansprechpartner**

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