

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

RÜCKENFIT

Veranstaltungsnummer	103FB0122
Start- / Enddatum	05.03.2022 - 06.03.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Schule am Napoleonstein (Turnhalle) Erikaweg 77,93053 Regensburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0122 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Wir bewegen uns immer weniger, Sitzen ist sogar das neue Rauchen. Besonders betroffen von Bewegungsmangel ist unsere Wirbelsäule. Der Lehrgang zeigt auf, wie der Körper in Balance bleibt, muskuläre Dysbalancen und Schwächen ausgeglichen werden, wie Kraft und Flexibilität verbessert werden können und wie Ihre Kursteilnehmer auch mit Yoga- und Entspannungsübungen rückenfit werden.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Ganzheitlich fit und alles im Lot. Ein funktionelles und abwechslungsreiches Rückentraining für jedes Alter- Yoga und Entspannung, gut und machbar in jedem Alter!- Übungen zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit mit und ohne Kleingeräte; Rückenzirkel- Dehnen und Entspannung
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	<ul style="list-style-type: none">- Gymnastikmatte und Decke für Entspannung mitbringen.- Anfahrt zur Turnhalle über Unterislinger Weg - Tulpenweg - Erikaweg; Lehrerparkplätze nutzbar
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_2022_beschreibbar.pdf 2022_Handlungsleitfaden_SV.pdf FAQs_SV_bei_Lizenzverlaengerung.pdf
Veranstaltungsleitung	Ralf Bernowsky
Referenten	Sylvia Krieg Carmen Schneider Manuela Bernowsky
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter B Sport in der Prävention
Veranstaltungsbestätigung	Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang (15 UE) erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.

Rückenfit	05.03. - 06.03. : Schule am Napoleonstein (Turnhalle)
Meldeschluss	13.02.2022
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz
Ansprechpartner	Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de