

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### RÜCKEN-FIT

<b>Veranstaltungsnummer</b>	10303FB0124
<b>Start- / Enddatum</b>	27.01.2024 - 27.01.2024
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Dreifachturnhalle Bad Kötzing Bgm.-Dullinger-Straße 3,93444 Bad Kötzing
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10303FB0124 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Ein „gesunder Rücken“ ist von großer Bedeutung, da er die Grundlage für eine körperliche Gesundheit und Mobilität bedeutet. Lernen Sie Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens sowie zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft kennen. Körperwahrnehmung und Entspannung nicht nur für Körper, sondern auch für den Geist gehören inzwischen zum modernen, ganzheitlichen Gesundheitsansatz dazu. Sie erhalten einen Einblick mit Einheiten für Ihren Unterricht.
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Wirbelsäulengymnastik mit Schwerpunkt Mobilisation und Kräftigung</li><li>- Fit mit dem Gymstick</li><li>- kräftigende Bewegungsübungen, vielfältige Körperwahrnehmung und Entspannung (insbesondere aus dem Pilates- und Yogabereich)</li></ul>
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

## Sonstige Informationen

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:

Diese Fortbildung wird mit 8 UE zur Verlängerung der angegebenen Lizenzen anerkannt. Für die Verlängerung der BLSV-Übungsleiterlizenz benötigen Sie weitere Unterrichtseinheiten. Bitte beachten Sie die aktuellen Gültigkeiten und Verlängerungsmodalitäten für Ihrer Lizenz: <https://www.blsv-qualinet.de/verlaengerungsmodalitaeten.html>

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

### ZUM LEHRGANG MITZUBRINGEN:

- Hallenbekleidung/Hallenschuhe
- Gymnastikmatte
- Handtuch

### LEHRGANGSZEITEN:

Tagesfortbildung (8 UE) von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr inkl. Pausen

## Veranstaltungsleitung

Carola Höcherl-Neubauer

## Referenten

Corinna Kurnoth  
Susanne Willenbrink

## 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 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](http://www.blsv-qualinet.de) abgerufen werden.

## Rücken-Fit

27.01. - 27.01. : Dreifachturnhalle Bad Kötzing

**Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied**

**55,00 €**

**Informationen zur Verpflegung**

Selbstverpflegung

**Meldeschluss**

17.01.2024

**Anzahl der Plätze**

30

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Cham

**Ansprechpartner**

Thomas Fink, [thomas.fink@blsv.de](mailto:thomas.fink@blsv.de)