

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### FUNKTIONELLES RÜCKENTRAINING

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstaltungsnummer</b>         | 10305FB0223                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Start- / Enddatum</b>            | 26.03.2023 - 26.03.2023                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Dauer</b>                        | 8 UE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Veranstaltungsort</b>            | Rudolf-Scheuerer-Halle<br>Schulstr. 39-43,92245 Kümmerbruck                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Anmeldung</b>                    | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10305FB0223 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>                                                                                                                                                        |
| <b>Beschreibung</b>                 | Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur als Grundgerüst einer guten Körperhaltung: Sie lernen den Zusammenhang zwischen Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie gezielte Übungsformen dieser Muskelgruppen als Fundament einer stabilen Wirbelsäule und aufrechten Körperhaltung kennen.                                                               |
| <b>Inhalte</b>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>- Theorie: Funktionelles Rückentraining</li><li>- Praxis: Bewege oder verklebe</li><li>- Praxis: Funktionelles Training für einen schmerzfreien Rücken</li><li>- Praxis: Training mit unterschiedlichen Stäben</li></ul>                                                                                                   |
| <b>Teilnahmevoraussetzungen</b>     | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Organisatorische Hinweise</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li>- Selbstverpflegung</li></ul> <p>Bitte mitbringen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gymnastikmatte</li><li>- Hallensportkleidung und geeignete Hallenschuhe</li><li>- Handtuch</li><li>- Schreibblock und Stift</li></ul> <p>Parkmöglichkeit am Hallenbad (Gabelsbergerstraße 20) mit Zugang zur Sporthalle</p> |
| <b>Veranstaltungsleitung</b>        | Barbara Hernes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Referenten</b>                   | Mirelle Herpel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Lizenzverlängerungen</b>         | Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere<br>Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche<br>Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)<br>Übungsleiter B Sport in der Prävention                                                                                                                                       |
| <b>Funktionelles Rückentraining</b> | 26.03. - 26.03. : Rudolf-Scheuerer-Halle                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Meldeschluss</b>                 | 09.03.2023                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                   |                                                                           |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Anzahl der Plätze | 30                                                                        |
| Veranstalter      | Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Amberg                           |
| Ansprechpartner   | Thomas Fink, <a href="mailto:thomas.fink@blsv.de">thomas.fink@blsv.de</a> |