

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### RÜCKENPOWER

<b>Veranstaltungsnummer</b>	103FB0323
<b>Start- / Enddatum</b>	20.05.2023 - 21.05.2023
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Gymnasium Parsberg - Turnhalle Aschenbrennerstraße 10,92331 Parsberg
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0323 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	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 ausgleichen werden, wie Kraft und Flexibilität verbessert werden können und wie Ihre Mitglieder auch mit Yoga- und Entspannungsübungen rückenfit werden.
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Schritt für Schritt zu einem kräftigen, beweglichen und schmerzfreien Rücken</li><li>- Rückengerechtes Aufheben mit verschiedenen Geräten</li><li>- Wirbelsäulengymnastik</li><li>- Rückenzirkel</li><li>- Yoga und Entspannung</li></ul>
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Organisatorische Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bitte Gymnastikmatte und Decke für Entspannung mitbringen.</li><li>- Selbstverpflegung</li></ul> <p>Zugang zur Sporthalle über die Bahnhofsstraße. Auf Grund von Bauarbeiten am Gymnasium Parsberg ist die Durchfahrt der Bahnhofsstraße in Parsberg gesperrt. Von der Lupburger Straße aus kann bis direkt vor den Turnhalleneingang in der Bahnhofsstraße gefahren werden (trotz entsprechender Beschilderung!). Parkplätze ausreichend vorhanden. Von der Hohenfelser Str. über Bahnhof kommend ist eine Anfahrt ebenfalls möglich (ca. 100 m Fußmarsch bis zum Eingang in der Bahnhofsstraße).</p> <p>Lehrgangsleitung Robert Hoidn im Notfall unter Handy-Nr.: 0160/8486700 erreichbar.</p>
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Robert Hoidn
<b>Referenten</b>	Andreas Bernowsky Carmen Schneider Sylvia Krieg

<b>Lizenzverlängerungen</b>	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
<b>Veranstaltungsbestätigung</b>	Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang (15 UE) erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.
<b>Rückenpower</b>	20.05. - 21.05. : Gymnasium Parsberg - Turnhalle
<b>Meldeschluss</b>	07.05.2023
<b>Anzahl der Plätze</b>	30
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz
<b>Ansprechpartner</b>	Thomas Fink, <a href="mailto:thomas.fink@blsv.de">thomas.fink@blsv.de</a>