

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### FUNKTIONELLES RÜCKENTRAINING (KULMBACH)

<b>Veranstaltungsnummer</b>	104FB0721
<b>Start- / Enddatum</b>	27.11.2021 - 28.11.2021
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Hans-Edelmann-Schule Forstweg 4,95326 Kulmbach-Ziegelhütten
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0721 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>

#### Beschreibung

### FUNKTIONELLES RÜCKENTRAINING

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, mit anschließender Entspannung von Kopf bis Fuß.

Sie bekommen Ideen für verschiedene Übungen hinsichtlich eines funktionellen Ganzkörpertrainings, denn unsere Muskeln arbeiten auch im Alltag nie isoliert.

#### Inhalte

- Bewegter Rücken in Praxis und Theorie
- Teilnehmer richtig einschätzen und verstehen
- Starker Rücken
- RückenWohl mit dem Pezziball
- Rückentraining mit Theraband
- reaktives Training mit verschiedenen Hanteln
- Dehnung und Entspannung von Kopf bis Fuß
- funktionelles Training mit Redondoball und Faszienrolle
- beckenbodenfreundliches Bauch- und Rückentraining

#### Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

## Organisatorische Hinweise

Sie benötigen Schreibmaterial, Sportbekleidung für innen und außen und eine Gymnastikmatte.

Bitte bringen Sie **zwei Wasserflaschen (Plastik)** für praktische Übungen mit.

Informationen zum Hygieneschutzkonzept senden wir Ihnen in der Woche vor der Veranstaltung zu.

Veranstaltungszeiten:

Sa. 08:30 - 17:00 Uhr

So. 08:30 - 13:00 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

## Dokumente

Krafttraining\_Reaktivkraft.pdf

## Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

## Referenten

Claudia Tupy

Matthias Gallmetzer

Petra Kühlmann

## Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Übungsleiter B Sport für Ältere

## Veranstaltungsbestätigung

Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, diesen Lehrgang zur Lizenzverlängerung anzurechnen. Bitte beachten Sie die Gültigkeit und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen.

## Termin

27.11. - 28.11. :

## Informationen zur Verpflegung

Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen, es gibt vor Ort keine Verpflegungsmöglichkeiten.

## Meldeschluss

20.11.2021

## Anzahl der Plätze

30

## Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

## Ansprechpartner

Martin Tupy, [oberfranken@blsv.de](mailto:oberfranken@blsv.de)