

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### WORKOUT: YOGA-PILATES- UND KLASSISCHE RÜCKENSCHUL-ELEMENTE (MARKTRODACH)

<b>Veranstaltungsnummer</b>	104FB0323
<b>Start- / Enddatum</b>	08.07.2023 - 09.07.2023
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Rodachtalhalle Marktrodach Hirtenwiesen 6,96364 Marktrodach
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0323 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>

#### Beschreibung

### YOGA-PILATES- UND KLASSISCHE RÜCKENSCHUL-ELEMENTE

#### **Klassische Rückenschule**

Rückenfit ist für all diejenigen geeignet, die vorbeugend oder nach einem Rückenleiden etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Im Fokus steht das gezielte Training der Rückenmuskulatur und der umgebenden stabilisierenden Muskeln. Besonders intensiv unter Zuhilfenahme eines Luftballon.

#### **Teilnehmer richtig einschätzen und verstehen**

Die aktuell stark verbreitete Farbenlehre der Persönlichkeiten (rot, gelb, grün und blau) geht auf die vier Menschentypen (Temperamente) von Hippokrates zurück. Dies hilft Dir Menschen besser einschätzen und verstehen zu können und somit zu mehr Gelassenheit in Deinen Kursen und auch im Alltag.

#### **Pilates klassisch und Pilates mit Overball**

Die Muskulatur, vor allem die Rücken- und Bauch-Muskulatur, wird unter Anwendung spezifischer Atemrhythmen gleichzeitig gedehnt und gekräftigt. Pilates fördert eine gesunde Körperhaltung, stärkt die Tiefenmuskulatur und hilft gleichzeitig bei der Stressbewältigung.

#### **Yoga- der schönste Start in den Tag**

Jede Bewegung bewusst wahrnehmen, den Körper zur Ruhe bringen, Gedanken und Geist in Einheit, Harmonie und Gleichgewicht versetzen, das ist Yoga. Nach einer kurzen Theoretischen Einführung geht es an praktische Übungen.

#### **Heilströmen in der Selbsthilfe**

Durch sanfte Berührung von Energiezentren am Körper mit den Händen, könne das persönliche Wohlbefinden verbessert und die Selbstheilungskräfte gestärkt werden. Es werden verschiedene Selbsthilfeanwendungen für Körper, Geist und Seele gezeigt und angewandt.

## Inhalte

- Klassische Rückenschulelemente
- Pilates mit und ohne Hilfsmittel
- Yoga
- Heilströmen in der Selbsthilfe

## Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

## Sonstige Informationen

Aktuell ist eine größere Baustelle in Marktrodach. Die Rodachtalhalle ist aber für Anlieger anfahrbar. Ca. 10 min Verzögerung mit einplanen.

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

Veranstaltungszeiten:

Sa. 08:30 - 17:00 Uhr

So. 08:30 - 12:30 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

## Organisatorische Hinweise

### Lizenzverlängerung

Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die folgenden Unterlagen komplett zur weiteren Veranlassung an:

Bayerischer Landes-Sportverband e.V.

Lizenzmanagement

Georg-Brauchle-Ring 93

80992 München

Email: [uebungsleiter@blsv.de](mailto:uebungsleiter@blsv.de)

- Original-Übungsleiterlizenz bzw. Vereinsmanagerlizenz
- Kopie(n) der Teilnahmebestätigung(en)
- [PsG-Selbstverpflichtung](#)
- Kontaktdaten, insbesondere aktuelle E-Mailadresse

## Dokumente

Hauptzentralstrom.pdf Nacken.pdf Yoga\_fuer\_den\_Ruecken\_-\_Eva-Maria\_Roeder.pdf

## Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

## Referenten

Alexandra Feger

Petra Kühlmann

Eva-Maria Röder

## 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)

**Veranstaltungsbestätigung**

Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei zwischenzeitlicher oder vorzeitiger Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine anteilige Anerkennung ist nicht möglich. Bitte beachten Sie die [Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen](#).

**Termin**

08.07. - 09.07. :

**Informationen zur  
Verpflegung**

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

**Meldeschluss**

03.07.2023

**Anzahl der Plätze**

30

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

**Ansprechpartner**

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