

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### FUNKTIONELLES RÜCKENTRAINING (WEIßENSTADT)

|                      |                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Veranstaltungsnummer | 104FB0724                                                                                                                                                                                               |
| Start- / Enddatum    | 28.09.2024 - 29.09.2024                                                                                                                                                                                 |
| Dauer                | 15 UE                                                                                                                                                                                                   |
| Veranstaltungsort    | Turnhalle der Grund- und Hauptschule, Weißenstadt<br>Schulstr. 33,95163 Weißenstadt                                                                                                                     |
| Anmeldung            | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0724 in das Suchfeld ein:<br><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

- Theorie zum Rücken
- bewege oder verklebe
- Funktionelles Training für einen schmerzfreien Rücken
- Rückentraining mit Theraband
- reaktives Training mit verschiedenen Hanteln
- Dehnung und Entspannung von Kopf bis Fuß
- Training mit Redondoball und Faszienrolle
- beckenbodenfreundliches Bauch- und Rückentraining

#### Teilnahmevoraussetzungen

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](#).

---

## Organisatorische Hinweise

Sie benötigen Schreibmaterial, Sportbekleidung und eine Gymnastikmatte.

Veranstaltungszeiten:

Sa. 08:30 - 17:00 Uhr

So. 08:30 - 13:00 Uh

(Änderungen vorbehalten)

## Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

## 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](#).

## Lizenzverlängerung

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

E-Mail: [uebungsleiter@blsv.de](mailto:uebungsleiter@blsv.de)

- Bitte die BY-Nummer und die aktuellen Kontaktdaten angeben
- Teilnahmebestätigung(en)
- [PsG-Selbstverpflichtung](#)

## Termin

28.09. - 29.09. :

## Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied

**90,00 €** buchbar bis **06.07.2024**

## Informationen zur Verpflegung

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

## Meldeschluss

21.09.2024

## Anzahl der Plätze

30

## Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

## Ansprechpartner

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