

ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

RÜCKEN STARK MACHEN UND KÖRPER IN BALANCE BEWEGEN

Veranstaltungsnummer	107FB0523
Start- / Enddatum	02.12.2023 - 02.12.2023
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Aschbergschule Holzheim-Weisingen Schulstr. 25,89438 Holzheim OT Weisingen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0523 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Beckenboden in Balance – Dynamisches Training mit verschiedenen Vorstellungsbildern, die optimal im Alltag integriert werden können. Der Beckenboden ist die zentrierte Mitte, die dem Menschen Halt, Sicherheit, Stabilität, Selbstbewusstsein, Harmonie und Bodenständigkeit gibt. Rückenfit Training mit dem Schwingstab (Stabby) ob stehend, sitzend, in Bewegung oder in Balance. Es ist ein exzellentes Training, das für jeden Fitnessgrad angewandt werden kann. Der lange schwingende Stab ist der Stabilisator des Körperrumpfes vor allem der Wirbelsäule. Wirbelsäule ganzheitlich betrachtet. Engpassdehnungen in Anlehnung von LB (LiebscherBracht) um den Bewegungsradius zu erweitern. Regeneration und Entspannung.
Inhalte	Beckenboden Rückenfit Training mit Schwingstab Wirbelsäule ganzheitlich Engpassdehnungen, Regeneration und Entspannung
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Seit dem Jahr 2022 müssen für die Verlängerung der Lizenz Übungsleiter B Sport der Älteren mindestens 8 UE beim BTV bei einer themenspezifischen Fortbildung (Sport der Älteren) absolviert werden. Die restlichen 8 UE können beim BLSV oder auch beim BTV absolviert werden. BTV und BLSV erkennen die entsprechenden UE des anderen Verbands an. 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	Lehrgangszeit: 08:30 - 15:00 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Dokumente

PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf
BLSV_Lehrgang_2.12.2023_in_Holzheim_-_Aschbergschule.pdf

Veranstaltungsleitung

Jana Linke

Referenten

Thekla Riß
Karina Lindermayr

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Übungsleiter B Sport in der Prävention

Samstag

02.12. - 02.12. : Aschbergschule Holzheim-Weisingen

**Informationen zur
Verpflegung**

Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.
Der SV Holzheim bietet vor Ort kostengünstig kleine Speisen und Getränke an.

Meldeschluss

23.11.2023

Anzahl der Plätze

20

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben

Ansprechpartner

Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de