

## ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

### ALLES ZUM THEMA RÜCKEN, BAUCH UND HALTUNG

<b>Veranstaltungsnummer</b>	10710FB0222
<b>Start- / Enddatum</b>	10.09.2022 - 10.09.2022
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Sporthalle Heimenkirch Lindauer Str. 20,88178 Heimenkirch
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10710FB0222 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	„Wirbelsäulengymnastik unter die Lupe genommen“, Wirbelsäulen-Basics, Wirbelsäule Aufbau: Übungen und Spiele aufbauend auf Rehabilitation und Krankengymnastik, die auch in der Vereinsstunde äußerst sinnvoll sind! Vor allem die Sensibilisierung der Übungsleiter und Trainer für Kleinigkeiten, die viel bewegen stehen im Vordergrund. Es handelt sich um Detailarbeit, die nicht unmittelbar mit einem reinen Rückentraining vergleichbar ist.
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Rückentraining und noch etwas tiefer</li><li>-Rückentraining für "Vielsitzer"</li><li>-"Atmender Rücken"</li><li>-Rücken fit und Bauch flach mit einer runden Sache (Overball)</li><li>-Pilates</li></ul>
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter und Interessierte
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Sonstige Informationen</b>	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:30 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Werner Fehr
<b>Referenten</b>	Heike Kirschnek
<b>Lizenzverlängerungen</b>	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
<b>Samstag</b>	10.09. - 10.09. : Sporthalle Heimenkirch
<b>Informationen zur Verpflegung</b>	Für Verpflegung und Getränke ist selbst zu sorgen.
<b>Meldeschluss</b>	27.08.2022
<b>Anzahl der Plätze</b>	30
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Lindau
<b>Ansprechpartner</b>	Robert Häfele, <a href="mailto:robert.haefele@blsv-schwaben.de">robert.haefele@blsv-schwaben.de</a>

