

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

FUNKTIONELLES RÜCKENTRAINING (WEIßENSTADT)

Veranstaltungsnummer	104FB0722
Start- / Enddatum	17.09.2022 - 18.09.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle der Grund- und Hauptschule, Weißenstadt Schulstr. 33,95163 Weißenstadt
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0722 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

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

Organisatorische Hinweise

Material

Sie benötigen Schreibmaterial, Sportbekleidung und eine Gymnastikmatte.

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 Uh

(Änderungen vorbehalten)

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

- Original-Übungsleiterlizenz bzw. Vereinsmanagerlizenz
- Kopie(n) der Teilnahmebestätigung(en)
- Kontaktdaten, insbesondere aktuelle E-Mailadresse

Dokumente

Krafttraining_Reaktivkraft.pdf Krafttraining_Therabandu__bungen.pdf
PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf CF_Skript_Mirelle_Herpel-
Funktionelles-Rueckentraining_final.pdf

Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

Referenten

Matthias Gallmetzer
Claudia Tupy
Mirelle Herpel

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

17.09. - 18.09. :

Informationen zur Verpflegung

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

Meldeschluss	10.09.2022
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken
Ansprechpartner	Martin Tupy, oberfranken@blsv.de