

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### RÜCKEN-FUSION (SA) & SCHWINGSTAB TRAINING (SO)

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstaltungsnummer</b>     | 101FB3122                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Start- / Enddatum</b>        | 17.09.2022 - 18.09.2022                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Dauer</b>                    | 15 UE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Veranstaltungsort</b>        | Turnhalle Reichertshofen<br>Kreuzung Römerweg & Jahnstraße, 85084 Reichertshofen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Anmeldung</b>                | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB3122 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Beschreibung</b>             | <h4>RÜCKEN-FUSION (SA) &amp; SCHWINGSTAB TRAINING (SO)</h4> <p><b>Rücken Fusion:</b><br/>Ein kräftiger Rücken, eine flexible Wirbelsäule und ein kräftiger Bauch. Die Fusion aus Bewegungselementen der Zen-Gymnastik, Yoga, Qi Gong, Pilates und funktionell-klassischen Kräftigungsübungen macht es möglich.<br/>Effektive Core Moves und Bauchübungen, Mobilisationen, Dehnungen sowie Kraft, Balance und Konzentration. Das Beste aus allen Bewegungsformen ergibt ein effektives und modernes Rückentraining. In diesem Seminar werden Ihnen viele Ideen und Anregungen für Ihre Rückenurse zur Ergänzung, Erweiterung und Auffrischung Ihrer Übungsvielfalt vermittelt.</p> <p><b>Fit mit dem Schwingstab:</b><br/>Das etablierte propriozeptive Training mit den Schwingstab lässt sich gerade im Gruppentraining sehr vielseitig in unterschiedlichen Stundenformaten einsetzen. In diesem Praxisworkshop werden nicht nur die Basisübungen sondern auch die methodisch aufeinander abgestimmten Übungsvariationen vorgestellt.<br/>Es können ganze Stundenformate als effektives Ganzkörperworkout ausschließlich mit dem Schwingstab gestaltet werden (z.B. auch Circuit / Intervall). Der Schwingstab kann aber ebenso in bereits vorhandene Kurse wie Rückentraining, Workout, Pilates etc. als zusätzliches Hilfsmittel eingesetzt werden.</p> |
| <b>Teilnahmevoraussetzungen</b> | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Sonstige Informationen</b>   | Die Originallizenz kann vor Ort abgegeben werden.<br>Diese Fortbildung kann nicht als Teilerkennung verwendet werden.<br>Beide Tage müssen besucht werden.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:

Sa: 09:00-17:30 Uhr

So: 09:00-13:30 Uhr

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- Handtuch
- Verpflegung (Essen und Getränke)
- Schreibzeug
- wenn vorhanden: eigener Schwingstab
- warme Sportsachen

## Dokumente

Script\_- \_Ruecken-Fusion\_TN\_2022.pdf

Handout\_Schwingstab\_2022.pdf

PsG\_Selbstverpflichtung\_2022\_beschreibbar.pdf

## Veranstaltungsleitung

Susanne Langer

## Referenten

Heiko Czichoschewski

## Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter B Sport in der Prävention

## Rücken Fusion & Schwingstab Training

17.09. - 18.09. :

## Meldeschluss

01.09.2022

## Anzahl der Plätze

25

## Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

## Ansprechpartner

Jenny Winterberg, [jenny.winterberg@blsv.de](mailto:jenny.winterberg@blsv.de)