

ONLINESEMINAR ÜL-FORTBILDUNG 2 UE

BEWEGUNG UND ERGONOMIE FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

Veranstaltungsnummer	30281WEB2626
Start- / Enddatum	22.09.2026 - 22.09.2026
Dauer	2 UE
Veranstaltungsort	Online , 10000 Internet
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 30281WEB2626 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	„Ich hab Rücken!“ - Immer mehr Menschen (auch schon die Kleinen unter uns!) leiden an Rückenschmerzen, was eindeutig mit unserem sitzenden Lebensstil zusammenhängt. In diesem Online-Seminar wird nicht nur auf anatomische Grundlagen der Wirbelsäule eingegangen, sondern auch auf die zentralen Komponenten für einen gesunden Rücken: Bewegung und Ergonomie. Die Theorie wird dabei durch kleine Übungen zwischendurch interaktiv vermittelt.
Inhalte	Anatomische Grundlagen zur Wirbelsäule - Gemeinsame Überprüfung der Ergonomie im Alltag und in der Arbeitswelt - Haltungs- und Technischschulungen zu den Themen „Sitzen, Stehen, Heben, Bücken und Tragen“ - Transfer in den Alltag und in den Kursbereich - Funktionelle Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation besonders belasteter Muskelgruppen und Gelenke
Zielgruppe	Übungsleiter/Trainer in Sportvereinen, (Sport-)Studierende, Interessierte
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. Am Tag vor dem Onlineseminar bekommen alle gebuchten Teilnehmer einen Zugangslink zur Anmeldung per E-Mail zugeschickt. Nach Betätigung des Zugangslinks müssen Sie Vor-, Nachnamen und E-Mailadresse eingeben. Um auf die Onlineseminarplattform zu gelangen, müssen Sie 1. den neuen Zugangslink aus der Bestätigungs-E-Mail betätigen 2. der anschließenden Aufforderung, die Benutzeransicht der Onlineseminarplattform (Webinar Launcher) für die Dauer des Onlineseminars zu speichern, nachkommen

3. in ihren Downloads die Datei ausführen

Das System erklärt die Schritte im Einzelnen.
Falls die Startuhrzeit des Onlineseminars noch nicht erreicht ist,
bekommen Sie eine Ansicht mit Informationen zum Onlineseminar und
die Aufforderung mit der Bitte zu warten.

Organisatorische Hinweise

Sie können bequem von zuhause an dem Onlineseminar teilnehmen.
Sie benötigen einen internetfähigen Computer mit Audioausgang.

Referenten

Sonja Kielmann

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter B Sport in der Prävention

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

Übungsleiter B Sport im Elementarbereich

Termin

22.09. 19:00 Uhr - 22.09. 20:00 Uhr

Veranstaltungspreis BLSV- Mitglied

20,00 €

Meldeschluss

21.09.2026

Anzahl der Plätze

450

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung

Ansprechpartner

Ressort Bildung, bildung@blsv.de