

ONLINESEMINAR ÜL-FORTBILDUNG 2 UE

RÜCKENWIND FÜR KÖRPER UND GEIST

Veranstaltungsnummer	30281WEB2826
Start- / Enddatum	24.09.2026 - 24.09.2026
Dauer	2 UE
Veranstaltungsort	Online , 10000 Internet
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 30281WEB2826 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	In diesem Webinar steht der Rücken ganzheitlich im Mittelpunkt. Wir verbinden einfache, wirkungsvolle Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Stabilisation mit Elementen, die helfen, Spannungen zu lösen und zur Ruhe zu kommen. Dabei geht es nicht um ein möglichst intensives Workout, sondern um die bewusste Kombination aus Bewegung und Entspannung. Du erhältst praktische Anregungen, die sich unkompliziert in unterschiedliche Sportstunden integrieren lassen – vom klassischen Rückentraining bis hin zu Fitness- und Gesundheitsangeboten im Breitensport.
Inhalte	- Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Stabilisation - Elemente, die helfen, Spannungen zu lösen und zur Ruhe zu kommen - bewusste Kombination aus Bewegung und Entspannung
Zielgruppe	Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die • überwiegend Breitensport-Trainingsgruppen im Verein leiten, • gesundheitsorientiertes, sportartübergreifendes Fitnesstraining machen, • im Gruppenformat trainieren.
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 erhalten alle gebuchten Teilnehmenden 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. Benötigtes Material (falls vorhanden): Matte

Referenten

Martina Braun

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

Veranstaltungsbestätigung

Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Diese wird Ihnen innerhalb von ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss per E-Mail geschickt und zusätzlich in Ihrem QualiNET-Account hinterlegt. www.blsv-qualinet.de: Einloggen – Meine Buchungen öffnen – Details ansehen.

Termin

24.09. 18:00 Uhr - 24.09. 19:00 Uhr: Online

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

20,00 €

Meldeschluss

23.09.2026

Anzahl der Plätze

450

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung

Ansprechpartner

Ressort Bildung, bildung@blsv.de