ONLINESEMINAR ÜL-FORTBILDUNG 5 UE

BEWEGUNGSFREUDE AUF, MIT UND RUND UM DEN STUHL

Veranstaltungsnummer	30281WEB2526
Start- / Enddatum	09.09.2026 - 09.09.2026
Dauer	5 UE
Veranstaltungsort	Online , 10000 Internet
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 30281WEB2526 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Personen, die aufgrund von körperlichen Einschränkungen nicht mehr allzu lange oder gar nicht mehr stehen oder gehen können sollten sich weiterhin fit halten. Mit dem Hilfsmittel Stuhl fällt es vielen Senioren leichter sich auf die Fitnessgymnastik einzulassen. Es gibt vielseitige Möglichkeiten, Gymnastik Übungen mit und rund um den Stuhl durchzuführen. Auch können unterschiedliche Hilfsmittel eingesetzt werden, wie Tücher, Bälle oder Gewichte uvm
Inhalte	- Grundlagen, Wissen, Theorie und Praxis - Beckenboden - Rückenmuskulatur - Bauchmuskulatur - stabile Mitte - Rektusdiastase - Faszien - Atemtechnik - Übungen ohne Geräte und mit dem Retondo® Ball von TOGU® - Wahrnehmungsübungen
Zielgruppe	Übungsleiter*innen/Trainer*innen 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	Petra Walter
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	09.09. 09:00 Uhr - 09.09. 12:00 Uhr: Online
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	**45,00 €**
Meldeschluss	07.09.2026
Anzahl der Plätze	450
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung
Ansprechpartner	Ressort Bildung, bildung@blsv.de