

ONLINESEMINAR ÜL-FORTBILDUNG 5 UE

STABILE MITTE - BECKENBODEN UND REKTUSDIASTASE

Veranstaltungsnummer	30281WEB0526
Start- / Enddatum	09.06.2026 - 09.06.2026
Dauer	5 UE
Veranstaltungsort	Online
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 30281WEB0526 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur arbeiten eng zusammen und können nicht gut ohne einander funktionieren. Das Webinar beschäftigt sich ausführlich mit theoretischen Grundlagen und Wissen zum Thema Beckenboden und Rektusdiastase. Im praktischen Teil werden Atemtechniken und Übungen für eine stabile Mitte vorgestellt. Der Fokus liegt auf ganzheitlichen Übungen für den Beckenboden und zur Schließung einer bestehenden Rektusdiastase (gerade Bauchmuskulatur). Es werden zudem Übungen mit dem Retondo Ball, Faszien- und Wahrnehmungsübungen vorgestellt, die das Thema 'Stabile Mitte' abrunden.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- 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

Canan Nagl

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

09.06. 09:00 Uhr - 09.06. 12:00 Uhr: Online

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

45,00 €

Meldeschluss

08.06.2026

Anzahl der Plätze

450

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung

Ansprechpartner

Ressort Bildung, bildung@blsv.de