

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

FUNKTIONELLES RÜCKENTRAINING (MEMMELSDORF)

Veranstaltungsnummer	104FB0626
Start- / Enddatum	11.07.2026 - 12.07.2026
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Seehofhalle Memmelsdorf
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0626 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	

FUNKTIONELLES RÜCKENTRAINING

Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur als Grundgerüst einer guten Körperhaltung: Sie lernen den Zusammenhang zwischen Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie gezielte Übungsformen dieser Muskelgruppen als Fundament einer stabilen Wirbelsäule und aufrechten Körperhaltung kennen, mit anschließender Entspannung von Kopf bis Fuß.
Sie bekommen Ideen für verschiedene Übungen hinsichtlich eines funktionellen Ganzkörpertrainings, denn unsere Muskeln arbeiten auch im Alltag nie isoliert.

Inhalte	<ul style="list-style-type: none">▪ Theorie zum Rücken▪ bewege oder verklebe▪ Funktionelles Training für einen schmerzfreien Rücken▪ Rückentraining mit Theraband▪ reaktives Training mit verschiedenen Hanteln▪ Dehnung und Entspannung von Kopf bis Fuß▪ Training mit Redondoball und Faszienrolle▪ beckenbodenfreundliches Bauch- und Rückentraining
---------	--

Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
--------------------------	-------------------------------------

Sonstige Informationen	<p>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. Hier finden Sie einen Link zu Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen</p>
------------------------	--

Organisatorische Hinweise	Sie benötigen Schreibmaterial, Sportbekleidung und eine Gymnastikmatte. Veranstaltungszeiten: Sa. 08:30 - 16:30 Uhr So. 08:30 - 13:00 Uh (Änderungen vorbehalten)
Veranstaltungsleitung	Renate Kupijai
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Veranstaltungsbestätigung	Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei zwischenzeitlicher oder vorzeitiger Abwesenheit ist es <u>nicht</u> möglich, eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine anteilige Anerkennung ist <u>nicht</u> möglich. Bitte beachten Sie die Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen . Lizenzverlängerung Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die folgenden Unterlagen komplett zur weiteren Veranlassung an: E-Mail: uebungsleiter@blsv.de <ul style="list-style-type: none">▪ Bitte die BY-Nummer und die aktuellen Kontaktdaten angeben▪ Teilnahmebestätigung(en)▪ PsG-Selbstverpflichtung Bei Lizenzen von Fachverbänden (z.B. Turnverband) wenden Sie sich bitte an den zuständigen Fachverband.
Termin	11.07. - 12.07.
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	100,00 € buchbar bis 18.04.2026
Informationen zur Verpflegung	Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen, es gibt vor Ort keine Verpflegungsmöglichkeiten.
Meldeschluss	05.07.2026
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken
Ansprechpartner	Martin Tupy, oberfranken@blsv.de