

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

GESUNDER RÜCKEN

Veranstaltungsnummer	103FB0126
Start- / Enddatum	28.02.2026 - 01.03.2026
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Dreifaltigkeitsschule Amberg ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0126 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Der Lehrgang zur Rückenprävention stellt verschiedene Trainingskonzepte vor, damit der Rücken schmerzfrei und beweglich bleibt.
Inhalte	- Faszientraining - Core-Training mit Schwerpunkt Bauchmuskulatur - Funktionelles Wirbelsäulentraining - Neurozentrisches Training - Informationen zur Prävention sexualisierter Gewalt im Sport
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 .

VERLÄNGERUNGSMODALITÄTEN VON BLSV-LIZENZEN:

Diese Fortbildung wird mit 15 UE zur Verlängerung der angegebenen Lizenzen anerkannt. Bitte beachten Sie die aktuellen Gültigkeiten und Verlängerungsmodalitäten für Ihrer Lizenz: <https://www.blsv-qualinet.de/verlaengerungsmodalitaeten.html>

Der Lehrgang kann nur dann zur Lizenz-Verlängerung anerkannt werden, wenn Sie bei allen 15 Unterrichtseinheiten anwesend sind. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebestätigung auszustellen!

Organisatorische Hinweise

ZUM LEHRGANG MITZUBRINGEN:
- Hallenbekleidung/Hallenschuhe

- Gymnastikmatte

Übernachtungsmöglichkeit muss bei Bedarf selber organisiert werden.

LEHRGANGSZEITEN:

Samstag von 08:15 Uhr bis ca. 16:00 Uhr inkl. Pausen
Sonntag von 08:15 Uhr bis ca. 13:00 Uhr

Der genaue Programmablauf sowie wichtige Veranstaltungsinformationen werden ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung an die Teilnehmer versendet.

Ralf Bernowsky

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

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

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Veranstaltungsleitung

Lizenzverlängerungen

Veranstaltungsbestätigung

Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss und Teilnahme am gesamten Lehrgang eine Teilnahmebestätigung. Diese geht Ihnen per E-Mail zu bzw. kann von Ihnen ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss direkt in Ihrem Account unter www.blsv-qualinet.de abgerufen werden.

Gesunder Rücken

28.02. - 01.03.: Dreifaltigkeitsschule Amberg

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

110,00 €

Informationen zur Verpflegung

Selbstverpflegung

Meldeschluss

15.02.2026

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz

Ansprechpartner

Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de