

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

RÜCKENFIT/KLASSISCHE RÜCKENSCHULELEMENTE - YOGA U. ENTPANNUNG (BAD STAFFELSTEIN)

Veranstaltungsnummer	104FB0426
Start- / Enddatum	27.06.2026 - 28.06.2026
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Adam Riese Halle ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0426 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	

RÜCKENFIT/KLASSISCHE RÜCKENSCHULELEMENTE - YOGA U. ENTPANNUNG

Klassische Rückenschule

Rückenfit ist für all diejenigen geeignet, die vorbeugend oder nach einem Rückenleiden etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Im Fokus steht das gezielte Training der Rückenmuskulatur und der umgebenden stabilisierenden Muskeln.

Gymnastik

Für einen gesunden Rücken und eine starke Mitte mit Bällen

Yoga- der schönste Start in den Tag

Jede Bewegung bewusst wahrnehmen, den Körper zur Ruhe bringen, Gedanken und Geist in Einheit, Harmonie und Gleichgewicht versetzen, das ist Yoga. Nach einer kurzen theoretischen Einführung geht es an praktische Übungen.

Entspannung von Kopf bis Fuß

Mit Schwung und Klopfen entspannt aufwärmen - Einführung in die PMR (Progressive Muskel Relaxion) - als Ausklang Partner Massage und Massage-Zirkel

Inhalte

- Rückenfit / klassische Rückenschule in Theorie und Praxis
- Gymnastik für einen gesunden Rücken u. eine starke Mitte mit Bällen
- Rückenfit mit Schwung (Übg. mit verschiedenen Hanteln)
- Rücken in Balance
- Rückenfit mit dem Theraband
- Yoga der schönste Start in den Tag
- Entspannung von Kopf bis Fuß

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. Hier finden Sie einen [Link zu Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen](#)

Organisatorische Hinweise

Sie benötigen Schreibmaterial, Sportbekleidung für innen und außen, eine **Gymnastikmatte**. Zusätzlich **zwei größere Kissen** und eine **Decke**.

Veranstaltungszeiten:

Sa. 08:30 - 15:45 Uhr

So. 08:30 - 13:15 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

Referenten

Ilka Kürsten

Eva-Maria Röder

Karin Hascher

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 nicht möglich, eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine anteilige Anerkennung ist nicht 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: uebungsteilnehmer@blsv.de

- 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

27.06. - 28.06.

Veranstaltungspreis

100,00 € buchbar bis **04.04.2026**

Frühbucher BLSV-Mitglied

110,00 €

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

110,00 €

Informationen zur Verpflegung

Bitte denken Sie daran ausreichend Trinken und Essen mitzubringen. Es gibt vor Ort keine Verpflegungsmöglichkeiten.

Meldeschluss	21.06.2026
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken
Ansprechpartner	Martin Tupy, oberfranken@blsv.de