

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FIT FÜR ALTER, BEWEGLICHE RÜCKENMUSKULATUR - WIRBELSÄULE UND ROTATIONEN IM BEWEGUNGSAPPARAT

Veranstaltungsnummer	107FB1826
Start- / Enddatum	14.06.2026 - 14.06.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TSG Augsburg-Lechhausen ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB1826 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>Wirbelkette - Wirbelsäule:</p> <p>Heben wir eine Säule oder doch eher eine bewegliche Kette? Wann bzw. wie wird unsere Wirbelkette zur Säule? Die Antworten erarbeiten wir uns in der Praxis mit vielen Übungsbeispielen. Von der tiefen autochthonen bis zur großen Rückenmuskulatur und der gesamten Rumpfmuskulatur erfahren wir die Bewegungs- und Stabilisationseinrichtungen der Wirbelsäule.</p> <p>Rotationen im Bewegungsapparat:</p> <p>Rotationen im Bewegungsapparat (sportliche Version oder Version für den Seniorenbereich): Diese Einheit befasst sich in Theorie und Praxis um die physiologischen Grundlagen, die verschiedenen Arten von Dehnungen (Rotationen) und die Auswirkungen auf unseren gesamten Bewegungsapparat. Zudem der Einsatz von Mobilisierung, aber auch zur Verbesserung von Kraft.</p>
Inhalte	Wirbelkette - Wirbelsäule Rotationen im Bewegungsapparat
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte am 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 .
Organisatorische Hinweise	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:45 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.
Veranstaltungsleitung	Inge Häuslmeier

Referenten	Heike Kirschnek
Lizenzverlängerungen	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
Veranstaltungsbestätigung	Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss und der 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.
	Wenn Sie die nötigen Unterrichtseinheiten für Ihre Lizenzverlängerung besucht haben, schicken Sie uns bitte folgende Unterlagen per E-Mail an uebungsleiter@blsv.de :
	<ul style="list-style-type: none">• Ihre BY-Nummer oder Ihren vollen Namen mit Geburtsdatum.•• Die Teilnahmebestätigungen aller besuchten Fortbildungslehrgänge.•• Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur PsG (PSG-Selbstverpflichtung).
	Bei Lizenzen von Fachverbänden (z.B. Turnverband) wenden Sie sich bitte an den zuständigen Fachverband.
Sonntag	14.06. 09:00 Uhr - 14.06. 15:45 Uhr: TSG 1885 Augsburg-Lechhausen
Veranstaltungspreis	55,00 € buchbar bis 22.03.2026
Frühbucher BLSV-Mitglied	
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	07.06.2026
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de