

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

MOBILE HÜFTE UND AKTIVER BECKENBODEN – DAS PASST!

Veranstaltungsnummer	10305FB0227
Start- / Enddatum	21.02.2027 - 21.02.2027
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Mehrzweckhalle Grundschule Rieden Thanheimer Straße 13, 92286 Rieden
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10305FB0227 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Schluss mit Kirschkern aufheben und einer starren Hüfte - Beckenbodenstabilisationsübungen können auch richtig Spaß machen. Hier lernst du neueste Erkenntnisse über dein Becken, die Anschlussmuskulatur und deren Aufgaben, sowie abwechslungsreiche Übungen, die die Hüfte aktiv mobilisieren und den Beckenboden in gleichem Maße stärken und entlasten. Weg von statischen angespannten Übungsmustern und hin zu schwingvollen und energetischen Übungen.
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 8 UE zur Verlängerung der angegebenen Lizenzen anerkannt. Für die Verlängerung der BLSV-Übungsleiterlizenz benötigen Sie weitere Unterrichtseinheiten. 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 8 Unterrichtseinheiten anwesend sind. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebestätigung auszustellen! Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz.

Organisatorische Hinweise

ZUM LEHRGANG MITZUBRINGEN:

- Hallenbekleidung/Hallenschuhe
- Gymnastikmatte
- Handtuch
- Schreibutensilien

Parkmöglichkeit direkt an der Grundschule

LEHRGANGSZEITEN:

Tagesfortbildung (8 UE) von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr inkl. Pausen

Veranstaltungsleitung

Christine Röckl

Referenten

Claudia Lindner

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 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.

Mobile Hüfte und aktiver Beckenboden – das passt!

21.02. 09:00 Uhr - 21.02. 16:00 Uhr: Mehrzweckhalle Grundschule
Rieden

Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied

55,00 € buchbar bis **29.11.2026**

Informationen zur Verpflegung

Selbstverpflegung

Meldeschluss

07.02.2027

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Amberg

Ansprechpartner

Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de