ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

PILATES MOBILITY UND RÜCKENFIT MIT KLEINGERÄTEN

Veranstaltungsnummer	101FB1627
Start- / Enddatum	19.06.2027 - 19.06.2027
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TSV Jahn Freising e.V. Fischergasse 23, 85354 Freising
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB1627 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Pilates Mobility mit Kleingeräten (Pilates-Ball, Flexi Schwingstab, kurze & lange Pilates-Rolle, Pad) im flow und Rückenfit (Ein Stundenbild wird dargestellt) . In dieser Fortbildung werden Ideen für ein abwechslungsreiches, vom leichten zum anspruchsvollen gestaltetes Training vermittelt. Geräte und Matten sind ausreichend vor Ort vorhanden. Die Stundenbilder werden durch ein gezieltes „warm up“ vorbereitet (Wahrnehmung/Gleichgewicht/Konzentration). Der Unterschied zwischen Rückenfit und Pilates wird erklärt und es wird darauf eingegangen, welche Übungen sich für die unterschiedlichen Stundenbilder eignen. Im Thema Rückenfit beschäftigen wir uns mit Krafttraining (Rückenmuskulatur), Dehnübungen und Koordinationsübungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Vorbeugung von Rückenschmerzen (präventiv), sowie auch zur Behandlung. Die erlernten Grundübungen aus dem Pilates sind die Basis für verschiedene Bewegungsvariationen, die daraus entstehen. Das Einbringen von unterschiedlichen Geräten bringt Abwechslung und die Möglichkeit verschiedene Intensitäten im Training anzubieten (leicht/schwer). Der Übergang der einzelnen Übungen ist fließend, das bedeutet, die Reihenfolge, also die Abfolge der Übungen ist wesentlich. Mobilitätsübungen, sowie Entspannungsübungen runden das Stundenbild ab. Kurz gesagt: Wir wollen abwechslungsreiche Stundenbilder mit verschiedenen Schwerpunkten kreieren und arbeiten in verschiedenen Positionen (auch im Stehen).
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	

PSG - SELBSTVERPFLICHTUNGSERKLÄRUNG

Seit dem 01.01.2022 ist es notwendig, neben den bisherigen Unterlagen zur Lizenzausstellung und Lizenzverlängerung auch die sogenannte PsG-Selbstverpflichtungserklärung einzureichen. Ohne diese unterschriebene Erklärung ist eine Ausstellung bzw. Verlängerung von Lizenzen nicht möglich.
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:

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.

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:

- 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.

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:
Samstag: 09:00-15:30 Uhr

Bitte mitbringen:
- Handtuch
- Wechselkleidung
- Schreibutensilien
- Verpflegung (Essen und Getränke)

Achtung: Vor der Halle gibt es keine Parkmöglichkeit. Bitte parken Sie

	z.B. am Bahnhof (in der Luitpoldstraße hinter dem Bahnhof, 12 Minuten Fußweg) oder im Parkhaus am Wörth, Bahnhofstraße 16 (7 Minuten Fußweg).
Veranstaltungsleitung	Verena Breu
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
Pilates & Rückenfit	19.06. 09:00 Uhr - 19.06. 15:30 Uhr
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	**55,00 €** buchbar bis **27.03.2027**
Meldeschluss	06.06.2027
Anzahl der Plätze	20
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de