

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

STABILE MITTE - BECKENBODEN IN BALANCE

Veranstaltungsnummer	10707FB0226
Start- / Enddatum	26.09.2026 - 26.09.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Mehrzweckhalle Buttenwiesen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10707FB0226 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur arbeiten eng zusammen und können nicht gut ohne einander funktionieren. Die Fortbildung stellt Atemtechniken und Übungen für eine stabile Mitte vor. Der Fokus liegt auf ganzheitlichen Übungen für die Muskulatur und die Faszien im Beckenboden. Es werden zudem Übungen mit dem Redondo-Ball und Wahrnehmungsübungen vorgestellt, die das Thema „Stabile Mitte“ abrunden.
Inhalte	Beckenboden Rückenmuskulatur Bauchmuskulatur Stabile Mitte Rektusdiastase Faszien Atemtechnik Übungen ohne Geräte und mit dem Redondo® Ball von TOGU® Wahrnehmungsübungen
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 - 16:00 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke oder großes Handtuch.
Veranstaltungsleitung	Alfred Ebert
Referenten	Canan Nagl
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:

- 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.

Samstag

26.09. 09:00 Uhr - 26.09. 16:00 Uhr: Mehrzweckhalle Buttenwiesen

Veranstaltungspreis

55,00 € buchbar bis **04.07.2026**

Frühbucher BLSV-Mitglied

Informationen zur Verpflegung

Kaffee, Softgetränke, Kuchen und belegte Brötchen können vor Ort erworben werden.

Meldeschluss

20.09.2026

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Dillingen

Ansprechpartner

Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de