

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

STABILE MITTE - REKTUSDIASTASE & BECKENBODEN

Veranstaltungsnummer	107FB0526
Start- / Enddatum	17.10.2026 - 17.10.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Barbarahalle Ziemetshausen ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0526 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 den Beckenboden und zur Schließung einer bestehenden Rektusdiastase (gerade Bauchmuskulatur). Es werden zudem Übungen mit dem Redondo Ball, Faszien und Wahrnehmungsübungen vorgestellt, die das Thema „Stabile Mitte“ abrunden.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Grundlagen Wissen Theorie und Praxis- 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 - 15:30 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
Veranstaltungsleitung	Ruth Steppich

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 :
	<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.
Samstag	17.10. 09:00 Uhr - 17.10. 15:30 Uhr: Barbarahalle Ziemetshausen
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	55,00 € buchbar bis 25.07.2026
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	60,00 €
Informationen zur Verpflegung	Selbstverpflegung
Meldeschluss	15.10.2026
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de