

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

RÜCKENFIT/KLASSISCHE RÜCKENSCHULELEMENTE - YOGA U. ENTSPANNUNG (BAD STAFFELSTEIN)

Veranstaltungsnummer	104FB0525
Start- / Enddatum	05.07.2025 - 06.07.2025
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Adam Riese Halle St.-Georg-Straße 12,96231 Bad Staffelstein
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0525 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

RÜCKENFIT/KLASSISCHE RÜCKENSCHULELEMENTE - YOGA U. ENTSPANNUNG

Klassische Rückenschule

Rückenfit ist für all diejenigen geeignet, die vorbeugend oder nach einem Rückenleiden etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Im Fokus steht das gezielte Training der Rückenmuskulatur und der umgebenden stabilisierenden Muskeln.

Gymnastik

Für einen gesunden Rücken und eine starke Mitte mit Bällen

Yoga- der schönste Start in den Tag

Jede Bewegung bewusst wahrnehmen, den Körper zur Ruhe bringen, Gedanken und Geist in Einheit, Harmonie und Gleichgewicht versetzen, das ist Yoga. Nach einer kurzen Theoretischen Einführung geht es an praktische Übungen.

Entspannung von Kopf bis Fuß

Mit Schwung und Klopfen entspannt aufwärmen - Einführung in die PMR (Progressive Muskel Relaxion) - als Ausklang Partner Massage und Massage-Zirkel

Inhalte

- Rückenfit / klassische Rückenschule in Theorie und Praxis
- Gymnastik für einen gesunden Rücken u. eine starke Mitte mit Bällen
- Rückenfit mit Schwung (Übg. mit verschiedenen Hanteln)
- Rücken in Balance
- Rückenfit mit dem Theraband
- Yoga der schönste Start in den Tag
- Entspannung von Kopf bis Fuß

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

Sie benötigen Schreibmaterial, Sportbekleidung für innen und außen, eine **Gymnastikmatte**. Zusätzlich **zwei größere Kissen** und eine **Decke**.

Veranstaltungszeiten:

Sa. 08:30 - 15:45 Uhr

So. 08:30 - 13:15 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

Referenten

Ilka Kürsten

Mirelle Herpel

Eva-Maria Röder

Matthias Gallmetzer

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Veranstaltungsbestätigung

Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei zwischenzeitlicher oder vorzeitiger Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine anteilige Anerkennung ist nicht möglich.

Bitte beachten Sie die [Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen](#).

Lizenzverlängerung

Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die folgenden Unterlagen komplett zur weiteren Veranlassung an:

E-Mail: uebungsleiter@blsv.de

- Bitte die BY-Nummer und die aktuellen Kontaktdaten angeben
- Teilnahmebestätigung(en)
- [PsG-Selbstverpflichtung](#)

Termin

05.07. - 06.07. :

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

100,00 €

**Informationen zur
Verpflegung**

Bitte denken Sie daran ausreichend Trinken und Essen mitzubringen.
Es gibt vor Ort keine Verpflegungsmöglichkeiten.

Meldeschluss

28.06.2025

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

Ansprechpartner

Martin Tupy, oberfranken@blsv.de