

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### GANZKÖRPERTRAINING MIT UND OHNE GERÄT

<b>Veranstaltungsnummer</b>	101FB0824
<b>Start- / Enddatum</b>	28.01.2024 - 28.01.2024
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Kleine-Nestler-Schule Am Moosfeld 3,81829 München-Riem
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB0824 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Bei diesem Training handelt es sich um ein funktionelles Ganzkörpertraining der besonderen Art. Egal ob Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Koordination. Hier bleibt nichts auf der Strecke! Vorgestellt werden Einzelübungen zur Steigerung der körperlichen Fitness und Beispiele, wie man mehrere konditionelle Fähigkeiten kombinieren kann. Immer adäquat angepasst auf deine Teilnehmenden von Anfängern bis hin zu Trainierten.
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Sonstige Informationen</b>	

### 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.

**Organisatorische Hinweise**

Veranstaltungszeiten:  
Sonntag: 09:00-16:00 Uhr

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- Wechselkleidung
- Handtuch
- Schreibutensilien
- Verpflegung (Essen und Getränke)

**Dokumente**

PsG-Selbstverpflichtung\_2023\_interaktiv.pdf  
Skript\_Ganzko\_\_rpertraining.pdf Zeitplan\_Ganzko\_\_rpertraining.pdf  
Skript\_Ganzkoerpertraining\_Teil\_2\_Iris\_v.\_Malm.pdf

**Veranstaltungsleitung**

Iris von Malm

**Referenten**

Rita Harder

**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](http://www.blsv-qualinet.de) abgerufen werden.

**Ganzkörpertraining**

28.01. - 28.01. :

**Meldeschluss**

14.01.2024

**Anzahl der Plätze**

25

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

**Ansprechpartner**

Jenny Winterberg, [jenny.winterberg@blsv.de](mailto:jenny.winterberg@blsv.de)