

## ONLINESEMINAR ÜL-FORTBILDUNG 2 UE

### BARRE FITNESS – EFFEKTIVES TRAINING FÜR KÖRPER UND HALTUNG

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Veranstaltungsnummer     | 30281WEB2426                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Start- / Enddatum        | 12.08.2026 - 12.08.2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Dauer                    | 2 UE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Veranstaltungsort        | Online<br>, 10000 Internet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Anmeldung                | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 30281WEB2426 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Beschreibung             | Das Ganzkörpertraining verbessert die Körperhaltung, stärkt und definiert die Muskulatur und macht einfach riesig Spaß! Barre Workout besteht aus Elementen von Ballett, Yoga und Pilates. Es werden Übungen am Stuhl, auf der Matte und an der Ballettstange vorgestellt. Mit kleinen Gewichten wird das Training noch effektiver. Barre Workout ist zudem hervorragend für den Beckenboden geeignet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Inhalte                  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Grundlagen, Wissen, Theorie und Praxis</li><li>- Übungen am Stuhl</li><li>- Übungen auf der Matte</li><li>- Übungen an der Ballettstange</li><li>- Übungen mit der kleinen Gewichten</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zielgruppe               | Übungsleiter*innen/Trainer*innen in Sportvereinen, (Sport-)Studierende, Interessierte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Teilnahmevoraussetzungen | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sonstige Informationen   | <p>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 <a href="#">hier</a>.</p> <p>Am Tag vor dem Onlineseminar bekommen alle gebuchten Teilnehmer einen Zugangslink zur Anmeldung per E-Mail zugeschickt. Nach Betätigung des Zugangslinks müssen Sie Vor-, Nachnamen und E-Mailadresse eingeben.</p> <p>Um auf die Onlineseminarplattform zu gelangen, müssen Sie</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. den neuen Zugangslink aus der Bestätigungs-E-Mail betätigen</li><li>2. der anschließenden Aufforderung, die Benutzeransicht der</li></ol> |

Onlineseminarplattform (Webinar Launcher) für die Dauer des Onlineseminars zu speichern, nachkommen  
3. in ihren Downloads die Datei ausführen

Das System erklärt die Schritte im Einzelnen.  
Falls die Startuhrzeit des Onlineseminars noch nicht erreicht ist, bekommen Sie eine Ansicht mit Informationen zum Onlineseminar und die Aufforderung mit der Bitte zu warten.

#### Organisatorische Hinweise

Sie können bequem von zuhause an dem Onlineseminar teilnehmen.

Sie benötigen einen internetfähigen Computer mit Audioausgang.

#### Referenten

Canan Nagl

#### Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter B Sport in der Prävention

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

Übungsleiter B Sport im Elementarbereich

#### Termin

12.08. 19:00 Uhr - 12.08. 20:00 Uhr: Online

#### Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

**20,00 €**

#### Meldeschluss

11.08.2026

#### Anzahl der Plätze

450

#### Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung

#### Ansprechpartner

Ressort Bildung, [bildung@blsv.de](mailto:bildung@blsv.de)