

ONLINESEMINAR ÜL-FORTBILDUNG 2 UE

LIIT VS. HIIT: AUSDAUER, KRAFT UND BEWEGLICHKEIT - ALL MIXED UP

Veranstaltungsnummer	30281WEB1026
Start- / Enddatum	18.06.2026 - 18.06.2026
Dauer	2 UE
Veranstaltungsort	Online
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 30281WEB1026 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	In diesem Webinar wird Dir eine Möglichkeit vorgestellt, das Training der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit als konditionelle Fähigkeiten in einer Trainingseinheit für fitnessbegeisterte Teilnehmende jeden Alters spaßbringend und effektiv zu verbinden. Wir bedienen uns hier mit LIIT (Low Intensity Interval Training) und HIIT (High Intensity Interval Training) der Intervallmethode.
Inhalte	Gegenüberstellung Low Intensity Interval Training und High Intensity Interval Training
Zielgruppe	Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die • überwiegend Breitensport-Trainingsgruppen im Verein leiten, • gesundheitsorientiertes, sportartübergreifendes Fitnessstraining machen, • im Gruppenformat trainieren."
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 hier .</p> <p>Am Tag vor dem Onlineseminar erhalten alle gebuchten Teilnehmenden 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">1. den neuen Zugangslink aus der Bestätigungs-E-Mail betätigen2. der anschließenden Aufforderung, die Benutzeransicht der 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.

Benötigtes Material (falls vorhanden): zwei Hanteln / Gewichtsbälle /
XCOs / Brazils, oder ähnliches

Referenten

Martina Braun

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

Veranstaltungsbestätigung

Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine
Teilnahmebestätigung. Diese wird Ihnen innerhalb von ca. 2 Wochen
nach Lehrgangsabschluss per E-Mail geschickt und zusätzlich in Ihrem
QualiNET-Account hinterlegt. www.blsv-qualinet.de: Einloggen – Meine
Buchungen öffnen – Details ansehen.

Termin

18.06. 18:00 Uhr - 18.06. 19:00 Uhr: Online

Veranstaltungspreis BLSV- Mitglied

20,00 €

Meldeschluss

17.06.2026

Anzahl der Plätze

450

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung

Ansprechpartner

Ressort Bildung, bildung@blsv.de