

ONLINESEMINAR ÜL-FORTBILDUNG 5 UE

KRAFTTRAINING AB DER LEBENSMITTE

Veranstaltungsnummer	30281WEB1826
Start- / Enddatum	22.07.2026 - 22.07.2026
Dauer	5 UE
Veranstaltungsort	Online , 10000 Internet
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 30281WEB1826 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Krafttraining für Menschen über 50 ist ein wichtiger Aspekt zur Gesundheitserhaltung. Wichtige Voraussetzung dabei: die Sportstunde wird mit Überlegung angesetzt, das Training geplant. Muskeln sind dankbar. Werden sie gefordert, bemerkt man schnell positive Effekte. Das gilt bis ins hohe Alter. Allerdings gilt das auch im Umkehrschluss. Was muss man dabei beachten, wie kann man spaß- und genussvoll Krafttraining auch für Teilnehmer ab der Lebensmitte umsetzen.
Inhalte	- Krafttraining für Menschen ab 50 - Voraussetzungen für das Training - Effekte von Krafttraining
Zielgruppe	Übungsleiter*innen/Trainer*innen in Sportvereinen, (Sport-)Studierende, Interessierte
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. 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. Um auf die Onlineseminarplattform zu gelangen, müssen Sie 1. den neuen Zugangslink aus der Bestätigungs-E-Mail betätigen 2. 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.

Referenten

Petra Walter

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

22.07. 09:15 Uhr - 22.07. 12:15 Uhr: Online

Veranstaltungspreis BLSV- Mitglied

45,00 €

Meldeschluss

20.07.2026

Anzahl der Plätze

450

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung

Ansprechpartner

Ressort Bildung, bildung@blsv.de