

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

BEWEGLICH AKTIV UND GESUND - 50 PLUS MIT FASZIENTRAINING (COBURG)

Veranstaltungsnummer	104FB0726
Start- / Enddatum	18.07.2026 - 19.07.2026
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Angerturnhalle Coburg ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0726 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

BEWEGLICH AKTIV UND GESUND (FASZIENTRAINING)

Die Teilnehmer erhalten die Möglichkeit, sich ein vielseitiges Angebot zur Erhaltung der Alltagsfitness zu erschließen. Fundierte Kenntnisse aus dem Faszientraining kommen zum Einsatz.

Ergänzt wird dieses Angebot durch spielerische Elemente zur altersgerechten Konditions- und Koordinationsschulung.

Mit Hilfe geeigneter Methoden können die Teilnehmer im Sinne eigener Unterrichtsplanung konstruktiv mit Lehrgangsinhalten umgehen. Ziel ist die Vermittlung eines abwechslungsreichen und gesundheitsorientierten Bewegungsprogramms.

Back in Balance

Ein Training, das fließend und harmonisch im Rhythmus der Musik ausgeführt wird. Eine sehr beliebte Form des Rückentrainings und gleichzeitig „Wartungsarbeit für den Körper“.

Gedächtnistraining

Gedächtnistraining ist der systematische Aufbau kognitiver Reserven und zielt darauf ab, kognitive Fähigkeiten wie Gedächtnis, exekutive Kontrolle oder Koordination zu erhalten, zu verbessern oder zu entwickeln. Genauso wie körperliches Training Muskelkraft oder Flexibilität entwickelt.

Mobility Training

Beim Mobility-Training geht es um mehr als nur um die Verbesserung der passiven Beweglichkeit durch isolierte Muskeldehnungen. Mobility-Training kombiniert Haltungs- und Bewegungsschulung mit komplexen Dehnungsübungen, stabilisierenden Kraftübungen und aktiven Mobilisationsübungen.

Inhalte

- Erhaltung der Alltagsfitness
- Mobility Training
- Altersgerechte Konditions- und Koordinationsschulung
- Kenntnisse aus dem Faszientraining

Teilnahmevoraussetzungen

Sonstige Informationen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

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. Hier finden Sie einen [Link zu Ansprechpersonen der BSJ](#) sowie [weitere externe Anlaufstellen](#)

Organisatorische Hinweise

Sie benötigen Schreibmaterial, Sportbekleidung und eine Gymnastikmatte.

Veranstaltungszeit:

Sa. 08:30 - 16:30 Uhr

So. 08:30 - 12:15 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

Referenten

Mirelle Herpel
Marlene Stopfer-Höhn
Claudia Tupy

Lizenzverlängerungen

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

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

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:

Bayerischer Landes-Sportverband e.V.

Lizenzmanagement

Georg-Brauchle-Ring 93

80992 München

Email: uebungsleiter@blsv.de

- Original-Übungsleiterlizenz bzw. Vereinsmanagerlizenz
- Kopie(n) der Teilnahmebestätigung(en)
- [PsG-Selbstverpflichtung](#)
- Kontaktdaten, insbesondere aktuelle E-Mailadresse

Bei Lizenzen von Fachverbänden (z.B. Turnverband) wenden Sie sich bitte an den zuständigen Fachverband.

Termin

18.07. - 19.07.

Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	100,00 € buchbar bis 25.04.2026
Veranstaltungspreis BLSV- Mitglied	110,00 €
Informationen zur Verpflegung	Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen. Vor Ort gibt es keine Verpflegungsmöglichkeiten.
Meldeschluss	12.07.2026
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken
Ansprechpartner	Martin Tupy, oberfranken@blsv.de