

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### FIT TROTZ ARTHROSE - FITNESSTRAINING RUND UM DIE VON ARTHROSE BEDROHTEN GELENKE (KULMBACH)

Veranstaltungsnummer	104FB1025
Start- / Enddatum	13.12.2025 - 14.12.2025
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Hans-Edelmann-Schule
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB1025 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>

#### Beschreibung

#### **FIT TROTZ ARTHROSE - FITNESSTRAINING RUND UM DIE ARTHROSE BEDROHTEN GELENKE**

Bewegung beugt Gelenk-, Wirbelsäulenproblemen und Osteoporose vor, zugleich ist sie aber ein ganz entscheidender Teil der Sport-Therapie bei degenerativen Skeletterkrankungen.

Bei jeder Bewegung üben die Muskeln einen Reiz auf die Knochen und Gelenke aus, so dass der Knochenaufbau aktiviert und die Gelenke geschult werden. Durch diese Beanspruchung nimmt die Knochenmasse zu, genauso wie die Muskelmasse. Wie betreue ich Sportinteressierte mit Problemen im Bereich des Bewegungsapparates? Dies wird im Lehrgang mit Übungen zum Muskelaufbau, gelenkschonend und knochenaufbauend aufgezeigt. Es geht um Kraft, Koordination und Geschicklichkeitsübungen, sie werden in einer bunten Vielfalt abwechslungsreich vermittelt.

#### Inhalte

- sportmedizinische Hintergründe zur Arthrose
- Training mit Übungen ausgerichtet auf die Probleme im Bewegungsapparat
- Kräftigung der Muskulatur
- Die kleine Nackenschule
- Venengymnastik
- Haltungskorrektur - Technischschulung: Korrektur und Ausführung der Kraft- und Koordinationsübungen

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

---

Organisatorische Hinweise

Sie benötigen Schreibmaterial und eine Gymnastikmatte.  
Unterrichtszeit:  
Sa. 08:30 - 16:30 Uhr  
So. 08:30 - 12:15 Uhr  
(Änderungen vorbehalten)

Veranstaltungsleitung

Ingrid Schmidt

Referenten

Marlene Stopfer-Höhn  
Alexander Zuber

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere  
Übungsleiter B Sport in der Prävention  
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche  
Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

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:

E-Mail: [uebungsleiter@blsv.de](mailto:uebungsleiter@blsv.de)

- Bitte die BY-Nummer und die aktuellen Kontaktdaten angeben
- Teilnahmebestätigung(en)
- [PsG-Selbstverpflichtung](#)

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

Termin

13.12. - 14.12.

Veranstaltungspreis

**90,00 €** buchbar bis **20.09.2025**

Frühbucher BLSV-Mitglied

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

**100,00 €**

Informationen zur Verpflegung

Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen, es gibt vor Ort keine Verpflegungsmöglichkeiten.

Meldeschluss

06.12.2025

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

Ansprechpartner

Martin Tupy, [oberfranken@blsv.de](mailto:oberfranken@blsv.de)