

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

FIT UND VITAL, BEWEGLICH IM ALLTAG - GANZHEITLICHES TRAINING FÜR EIN GESUNDES ALTERN

Veranstaltungsnummer	10114FB0326
Start- / Enddatum	21.03.2026 - 22.03.2026
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Gymnastikraum Maisach ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10114FB0326 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Jeder Mensch wünscht sich, auch im hohen Alter noch fit und belastbar zu sein. Wer regelmäßig Sport treibt und sich bewegt, kann gesünder altern. Selbst, wenn man erst im höheren Alter beginnt, kann man seine Lebensqualität meist noch drastisch verbessern. Bereits 10-15 min Ausdauertraining kann bei Einsteigern die Ausdauerleistungsfähigkeit fördern, lebensnotwendige Funktionen im menschlichen Organismus ökonomisieren und somit dem Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen präventiv vorbeugen. Alle durch Krafttraining bedingte körperliche Veränderungen machen dich robuster, erleichtern, entlasten und beugen so Alltagsbeschwerden und Verletzungen vor. Verbesserung von Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit sind Grundsteine einer besseren Lebensqualität. Im Vordergrund steht hier nicht der Leistungsgedanke, vielmehr geht es darum, die körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten - egal wie alt du bist - das Ziel bleibt dasselbe.
Was Dich erwartet:	<ul style="list-style-type: none">- Lerne, wie Fitness im Alter Autonomie und Lebensqualität sichert und typische Hürden, wie Angst oder Schmerzen überwindet- Ganzheitliches Training: Trainiere Kraft, Beweglichkeit, Faszien, Balance und Körperwahrnehmung effektiv - ganz ohne komplizierte Geräte- Alltagsrelevanz: Setze auf funktionelles Training, das direkt im Alltag ankommt: starke Füße, Haltung und das Gangbild für mehr Sicherheit- Kopf und Körper: Integriere Gehirnjogging in Bewegung und einfache Entspannungstechniken für mentale Stärke- Sofort anwendbar: viele praktische Beispiele und Anregungen für eigene Stundenbilder
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	

PSG - SELBSTVERPFLICHTUNGSERKLÄRUNG

Seit dem 01.01.2022 ist es notwendig, neben den bisherigen Unterlagen zur Lizenzausstellung und Lizenzverlängerung auch die sogenannte PsG-Selbstverpflichtungserklärung einzureichen. Ohne diese unterschriebene Erklärung ist eine Ausstellung bzw. Verlängerung von Lizenzen nicht möglich.

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](#).

VERLÄNGERUNGSMODALITÄTEN VON BLSV-LIZENZEN:

Der Lehrgang kann nur dann zur Lizenz-Verlängerung anerkannt werden, wenn Sie bei allen 15 Unterrichtseinheiten anwesend sind. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebestätigung auszustellen. Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz. Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss und der Teilnahme am gesamten Lehrgang eine Teilnahmebestätigung. Diese geht Ihnen per E-Mail zu, bzw. kann von Ihnen ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss direkt in Ihrem Account unter www.blsv-qualinet.de abgerufen werden.

Wenn Sie die nötigen Unterrichtseinheiten für Ihre Lizenzverlängerung besucht haben, schicken Sie uns bitte folgende Unterlagen per E-Mail an uebungsleiter@blsv.de:

- Ihre BY-Nummer oder Ihren vollen Namen mit Geburtsdatum.
-
- Die Teilnahmebestätigungen aller besuchten Fortbildungslehrgänge.
-
- Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur PsG (PSG-Selbstverpflichtung).

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

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:

Samstag: 09:00-17:30 Uhr

Sonntag: 09:00-13:30 Uhr

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- Wechselkleidung
- Handtuch
- Schreibutensilien
- ggf. Decke

- Verpflegung (Essen und Getränke)

Bitte beachten:

Wir weisen darauf hin, dass keine Fotos von oder Videoaufnahmen während der Schulung gemacht werden dürfen.

Veranstaltungsleitung	Traude Mandel
Referenten	Marion Liebig
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport in der Prävention
Fit und Vital	21.03. 09:00 Uhr - 22.03. 13:30 Uhr
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	110,00 €
Meldeschluss	06.03.2026
Anzahl der Plätze	20
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Fürstenfeldbruck
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de