

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### FITNESS-BOXEN MIT KICKTECHNIK UND KOGNITIVES TRAINING

Veranstaltungsnummer	20703FB0626
Start- / Enddatum	18.04.2026 - 19.04.2026
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle an der Lindenschule ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20703FB0626 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	Fitness-Boxen wird Sie als Trainer und vor allem Ihre Teilnehmer absolut begeistern und mitreißen. Durch diese effektive Trainingsmethode werden vor allem die Ausdauer, Agilität und die Koordination enorm gestärkt. Durch das Einsetzen der Grundelemente aus dem Boxtraining wird jedes Training absolut einzigartig und abwechslungsreich. Auch wenn Sie für Ihr eigenes Training Abwechslung suchen, bietet Ihnen "Fitness-Boxen" eine Vielzahl an Variationen und Ideen für Ihr individuelles Fitnessprogramm. Kognitives Training, auch bekannt als Gehirntraining, umfasst Übungen und Aktivitäten, die darauf abzielen, die kognitiven Fähigkeiten wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Konzentration, Sprache und Problemlösungsfähigkeiten zu verbessern.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>- Erlernen von Grundtechniken des Boxtrainings und deren vielseitige Einsatzfähigkeit</li><li>- Erarbeitung eines Pools an Möglichkeiten, wie Fitness-Boxen in ein Training eingebaut werden kann</li><li>- Fitnessboxen als Zirkeltraining, als Ausdauereinheit oder als Powertraining</li><li>- Erlernen der wichtigsten Schlag- und Kicktechniken</li><li>- Theorie-Anteile</li><li>- Kognitives Training</li></ul>
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte am Sport
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 <a href="#">hier</a> .
Veranstaltungsleitung	Josy Schiebel

Referenten	Oliver Berges
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Veranstaltungsbestätigung	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 Lehrgangabschluss direkt in Ihrem Account unter <a href="http://www.blsv-qualinet.de">www.blsv-qualinet.de</a> 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](mailto: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.

WE	18.04. 09:00 Uhr - 19.04. 16:00 Uhr
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	<b>100,00 €</b> buchbar bis <b>24.01.2026</b>
Veranstaltungspreis BLSV- Mitglied	<b>110,00 €</b>
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung wird gesorgt. Geschirr und Tasse mitbringen.
Meldeschluss	10.04.2026
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Unterallgäu - Memmingen
Ansprechpartner	Susanna Findeisen, <a href="mailto:susanna.findeisen@blsv.de">susanna.findeisen@blsv.de</a>