

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

KRAFT UND AUSDAUER ALS BASIS JEDES TRAININGS (MARKTRODACH)

Veranstaltungsnummer	104FB0427
Start- / Enddatum	09.10.2027 - 10.10.2027
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Rodachtalhalle Marktrodach Hirtenwiesen 6, 96364 Marktrodach
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0427 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

KRAFT UND AUSDAUER ALS BASIS JEDES TRAININGS

Effektives Krafttraining ohne Geräte und verschiedene Trainingsideen für ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining bilden die Grundlage für viele Sportarten.

Inhalte

- Effektive Kräftigungsübungen
- Fatburner & Bodystyling
- Ausdauer- und Krafttraining mit Reibungswiderstand (Gliding)
- Herz-Kreislauf Training mit dem Springseil
- Der gesundheitsorientierte Ausdauersport

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, Sportbekleidung für innen und außen und eine Gymnastikmatte. Bitte falls vorhanden **Speed-Ropes** mitbringen.

Veranstaltungszeit:
Sa. 08:30 - 17:00 Uhr
So. 08:30 - 13:00 Uhr
(Änderungen vorbehalten)

Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

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

- 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

09.10. - 10.10.

Veranstaltungspreis

Frühbucher BLSV-Mitglied

100,00 € buchbar bis **17.07.2027**

Informationen zur Verpflegung

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

Meldeschluss

03.10.2027

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

Ansprechpartner

Martin Tupy, oberfranken@blsv.de