

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### KRAFT UND AUSDAUER ALS BASIS JEDES TRAININGS (MARKTRODACH)

Veranstaltungsnummer	104FB1026
Start- / Enddatum	17.10.2026 - 18.10.2026
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Rodachtalhalle Marktrodach
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB1026 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>

#### 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

#### Referenten

Hannes Laubmann

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	<p>Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei zwischenzeitlicher oder vorzeitiger Abwesenheit ist es <u>nicht</u> möglich, eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine anteilige Anerkennung ist <u>nicht</u> möglich. Bitte beachten Sie die <a href="#">Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen</a>.</p> <p><b>Lizenzverlängerung</b> Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die folgenden Unterlagen komplett zur weiteren Veranlassung an: E-Mail: <a href="mailto:uebungsleiter@blsv.de">uebungsleiter@blsv.de</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bitte die BY-Nummer und die aktuellen Kontaktdaten angeben</li><li>▪ Teilnahmebestätigung(en)</li><li>▪ <a href="#">PsG-Selbstverpflichtung</a></li></ul> <p>Bei Lizenzen von Fachverbänden (z.B. Turnverband) wenden Sie sich bitte an den zuständigen Fachverband.</p>
Termin	17.10. - 18.10.
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	<b>100,00 €</b> buchbar bis <b>25.07.2026</b>
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	<b>110,00 €</b>
Informationen zur Verpflegung	Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen, es gibt vor Ort keine Verpflegungsmöglichkeiten.
Meldeschluss	11.10.2026
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken
Ansprechpartner	Martin Tupy, <a href="mailto:oberfranken@blsv.de">oberfranken@blsv.de</a>