

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### LONGEVITY – FIT UND GESUND BIS INS HOHE ALTER

Veranstaltungsnummer	103FB0526
Start- / Enddatum	21.11.2026 - 22.11.2026
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Rehbühlenschule ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0526 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	Der Lehrgang greift den Trend „Longevity“ auf, der darauf abzielt, mit Bewegung als Baustein ein langes und gesundes Leben zu fördern.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sanftes Krafttraining</li><li>- Gedächtnis- und Koordinationstraining</li><li>- Spielerisch fit bleiben</li><li>- Yoga (sanft und intensiv)</li><li>- Informationen zur Prävention sexualisierter Gewalt im Sport</li></ul>
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> .

### VERLÄNGERUNGSMODALITÄTEN VON BLSV-LIZENZEN:

Diese Fortbildung wird mit 15 UE zur Verlängerung der angegebenen Lizenzen anerkannt. Bitte beachten Sie die aktuellen Gültigkeiten und Verlängerungsmodalitäten für Ihrer Lizenz: <https://www.blsv-qualinet.de/verlaengerungsmodalitaeten.html>

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!

#### Organisatorische Hinweise

##### LEHRGANGSZEITEN:

Samstag von 08:15 Uhr bis ca. 16:00 Uhr inkl. Pausen

Sonntag von 08:15 Uhr bis ca. 13:00 Uhr

Der genaue Programmablauf sowie wichtige Veranstaltungsinformationen werden ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung an die Teilnehmer versendet.

**ZUM LEHRGANG MITZUBRINGEN:**

- Hallenbekleidung/Hallenschuhe
- Gymnastikmatte

Übernachtungsmöglichkeit muss bei Bedarf selber organisiert werden.

**Veranstaltungsleitung**

Lizenzverlängerungen

Wolfgang Schwarz

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

**Veranstaltungsbestätigung**

Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss und 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 [www.blsv-qualinet.de](http://www.blsv-qualinet.de) abgerufen werden.

**Longevity**

21.11. - 22.11.: Rehbühlenschule

**Veranstaltungspreis**

**100,00 €** buchbar bis **30.08.2026**

**Frühbucher BLSV-Mitglied**

**110,00 €**

**Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied**

Informationen zur Verpflegung

Selbstverpflegung

**Meldeschluss**

08.11.2026

**Anzahl der Plätze**

30

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz

**Ansprechpartner**

Thomas Fink, [thomas.fink@blsv.de](mailto:thomas.fink@blsv.de)