

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### MIT DEM STUHL UND AUF DER MATTE: MOBILITY- UND PILATESTRAINING FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Veranstaltungsnummer	101FB0826
Start- / Enddatum	14.03.2026 - 15.03.2026
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Bayerisches Rotes Kreuz Freising ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB0826 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	<p>Mobilisationstraining für SeniorInnen:</p> <p>Beweglichkeit ist für SeniorInnen ein Thema, da es wichtig ist, den maximalen Gelenkradius im Alter zu trainieren und nicht zu verlieren. Im Mobility-Training wird viel mit Flows gearbeitet, um den Körper in ein Stoffwechseltraining zu bringen. Alle Gelenke werden durchgearbeitet und auch die faszialen Strukturen mit bearbeitet. Bewegen und Dehnen über lange Muskelketten in möglichst vielen Bewegungsvarianten, um alltagsfit zu bleiben – mit dem Stuhl und auf der Matte.</p> <p>Pilatestraining für SeniorInnen:</p> <p>Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance, Beweglichkeit und Kraft verleiht. Auf schonende Weise wird Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert. Variationen der Grundübungen sollen es auch älteren Teilnehmenden mit altersbedingten, körperlichen Einschränkungen ermöglichen, Pilates zu machen – mit dem Stuhl und auf der Matte.</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Theoretische Grundlagen für Pilates und Mobilitytraining für SeniorInnen</li><li>- Beispielstunden Pilates und Mobilitytraining sowohl auf der Matte, als auch mit dem Stuhl</li></ul>
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](http://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](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.

### Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:

Samstag: 09:00-17:30 Uhr

Sonntag: 09:00-13:30 Uhr

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- Wechselkleidung
- Handtuch
- Schreibutensilien
- ggf. Decke/warme Sportkleidung
- Verpflegung (Essen und Getränke)

Bitte beachten:

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

Veranstaltungsleitung	Christine Brunnhuber
Referenten	Elvira Sehling-Hagn Katrín Seibert
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
Mobility- und Pilatestraining	14.03. 09:00 Uhr - 15.03. 15:15 Uhr
Veranstaltungspreis	<b>100,00 €</b> buchbar bis <b>20.12.2025</b>
Frühbucher BLSV-Mitglied	
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	<b>110,00 €</b>
Meldeschluss	01.03.2026
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, <a href="mailto:jenny.winterberg@blsv.de">jenny.winterberg@blsv.de</a>