

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

SENIOREN FIT (HOF)

Veranstaltungsnummer	104FB0226
Start- / Enddatum	24.10.2026 - 25.10.2026
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Reinhart Gymnasium Hof ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0226 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	

SENIOREN FIT

Sie erhalten bei dieser Veranstaltung spezielle Fachkenntnisse und Fähigkeiten, um optimale Trainings- und Betreuungskonzepte für Senioren erstellen zu können. Inhalte der Fortbildung sind die Besonderheiten der Trainingsgestaltung (Körperwahrnehmung, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Entspannung, Motivation), spezifische Krankheitsbilder und der richtige Umgang mit der Zielgruppe.

Inhalte	<ul style="list-style-type: none">▪ Aufwärmen mit Schwung▪ Kraft und Bewegungstest zur Selbstkontrolle▪ reaktives Training (Kraft und Ausdauer mit verschiedenen Hanteln)▪ Entspannung von Kopf bis Fuß▪ Gehirnjogging durch Koordinationsübungen▪ Sturzprophylaxe▪ Gleichgewichtsübungen / Augen-Hand-Koordination▪ Nordic Walking
---------	--

Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
--------------------------	-------------------------------------

Sonstige Informationen	<hr/> <p>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</p> <hr/>
------------------------	--

Organisatorische Hinweise	Sie benötigen Schreibmaterial, Sportbekleidung für innen und außen und eine Gymnastikmatte. Bitte bringen Sie Nordic Walking Stöcke (falls vorhanden) mit.
---------------------------	---

Das Parken in der Auffahrt der Dreifach-Turnhalle am Rosenbühl ist verboten (Feuerwehruzufahrtszone).

Unterrichtszeit:

Sa. 08:30 - 15:45 Uhr

So. 08:30 - 13:30 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

Referenten

Martina Beck

Marlene Stopfer-Höhn

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Übungsleiter B Sport in der Prävention

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 Lizenznummer 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

24.10. - 25.10.

Veranstaltungspreis

100,00 € buchbar bis **01.08.2026**

Frühbucher BLSV-Mitglied

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

110,00 €

Informationen zur Verpflegung

Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen.

Meldeschluss

18.10.2026

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken

Ansprechpartner

Martin Tupy, oberfranken@blsv.de