

## ÜL-FORTBILDUNG 5 UE

### FIT IN DEN WINTER (SCHWARZENBACH)

Veranstaltungsnummer	10403FB0226
Start- / Enddatum	21.11.2026 - 21.11.2026
Dauer	5 UE
Veranstaltungsort	Grundschulturnhalle Schwarzenbach ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10403FB0226 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>

#### Beschreibung

### PRÄVENTIONS- FUNKTIONS- UND GEDÄCHTNISTRANDING

#### Aufbau und Ablauf eines erfolgreichen Präventions- bzw. Funktionstrainings:

In dieser Trainingseinheit gehen wir ganz gezielt auf den Aufbau und den Ablauf einer erfolgreichen Kursstunde im Präventions- bzw. Funktionsbereich ein. Dieser Kurs soll dir insbesondere Sicherheit im Umgang mit eingeschränkten Teilnehmern vermitteln. Gemeinsam wird hier ein Präventions- bzw. Funktionskurs ausgearbeitet und durchgeführt.

#### Gymnastik mit dem Stab:

Gymnastik mit dem Stab umfasst eine Vielzahl von Übungen, die darauf abzielen, die Körperhaltung, das Gleichgewicht und die Muskulatur zu stärken. Der Einsatz eines Gymnastikstabs ermöglicht eine effektive Durchführung dieser Übungen, da er sowohl als Hilfsmittel zur Stabilisierung als auch zur Kräftigung dient.

#### Gedächtnistraining:

Gedächtnistraining ist der systematische Aufbau kognitiver Reserven und zielt darauf ab, kognitive Fähigkeiten wie Gedächtnis, exekutive Kontrolle und Koordination zu erhalten, zu verbessern und zu entwickeln. Genauso wie körperliches Training Muskelkraft oder Flexibilität entwickelt.

#### Inhalte

- Aufbau und Ablauf eines erfolgreichen Präventions- bzw. Funktionstrainings
- Gymnastik mit dem Stab
- Gedächtnistraining

#### Zielgruppe

Für Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Nachwuchskräfte und Interessierte.

#### 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

Bitte Gymnastikmatte, Handtuch und Schreibsachen mitbringen.

Unterrichtszeit:

09:45 - 14:15 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

#### Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

#### Referenten

Petra Kühlmann

#### Lizenzverlängerungen

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

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

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](mailto: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

21.11. - 21.11.

#### Veranstaltungspreis

**45,00 €** buchbar bis **29.08.2026**

#### Frühbucher BLSV-Mitglied

**50,00 €**

#### Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

#### Informationen zur Verpflegung

Getränke kostenlos vor Ort, für Verpflegung muss bitte selbst gesorgt werden.

#### Meldeschluss

14.11.2026

#### Anzahl der Plätze

30

#### Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Hof

Ansprechpartner

Martin Tupy, [oberfranken@blsv.de](mailto:oberfranken@blsv.de)