

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

AKTIONSTAG FEEL THE FLOW - DEIN UPDATE FÜR KÖRPER & GEIST

Veranstaltungsnummer	107FB1226
Start- / Enddatum	21.03.2026 - 21.03.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TV Augsburg ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB1226 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>Latin Dance Fit & Fun AK 1 AK 3: Latin Dance Fit & Fun: volle Power, laut und rhythmisch. Das Tanz & Fitnessworkout, welches jeden mitreißt.</p> <p>HIT meets Yoga Flow AK2 AK 4 ist ein Training, das die Vorteile von High-Intensity-Intervall Training (HIT) mit denen von dynamischen Yoga-Flow kombiniert.</p> <p>Faszien-Pilates AK 5, AK7 Faszien-Pilates ist ein Trainingsansatz, der Pilates mit gezielten Faszientraining kombiniert, um die Gesundheit und Beweglichkeit des Bindegewebes zu verbessern. Es fördert durch dynamische Bewegungen die Geschmeidigkeit und Elastizität der Faszien.</p> <p>Rücken – mobil, stabil und schmerzfrei AK 6, AK 8 Ein Training für einen mobilen, stabilen und schmerzfreien Rücken kombiniert Mobilisations- und Kräftigungsübungen, um die Wirbelsäule zu bewegen und die umgebende Muskulatur zu stärken.</p> <p>Noppenkissen AK 9, AK 11 Intensive Trainingsmethode für Tiefenmuskulatur, Haltungsverbesserung, Körperstabilisation, Balance sowie Training für die Gelenk- und Wirbelsäulenmuskulatur.</p> <p>Gehirntraining und Bewegung AK 10, AK 12 Übungen und Spiele zur Verbesserung von Reaktion, Koordination, Gewandtheit, Schnelligkeit</p> <p>Ernährung im Sportspezifischen Kontext AK 13, AK 15 Welche Rolle spielt bedarfsgerechte Ernährung?</p> <p>Theraband AK 14, AK 16 Übungen mit dem Theraband, Kleingeräten und Übungen für überall.</p>

Inhalte

Latin Dance
 Faszien-Pilates
 Gehirntraining und Bewegung
 Rücken mobil-Stabil
 Noppenkissen
 Ernährung
 Theraband und Kleingeräte

Zielgruppe

Teilnahmevoraussetzungen

Übungsleiter und Interessierte am Sport

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 [hier](#).

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:30 Uhr

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch.

Bitte senden Sie den ausgefüllten AK-Bogen aus dem Downloadbereich des Lehrgangs an service@blsv-schwaben.de. Pro AK sind 30 Personen zugelassen, die Wunsch-AK's werden nach Eingang bestmöglich berücksichtigt!

Dokumente

[Aktionstag_Anmeldebogen.pdf](#)

Veranstaltungsleitung

Astrid Link

Referenten

Gerhard Ellinger
 Anja Roller
 Sebastian Jung
 Yvonne Nertinger

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

Veranstaltungsbestätigung

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 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:

- 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.

Samstag	21.03. 09:00 Uhr - 21.03. 16:30 Uhr: TV Augsburg
Veranstaltungspreis Frühbisher BLSV-Mitglied	55,00 € buchbar bis 27.12.2025
Veranstaltungspreis BLSV- Mitglied	60,00 €
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	19.03.2026
Anzahl der Plätze	120
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de