

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### BODYLATES, TANZWORKOUT & INTERVALLTRAINING - FIT MIT INA UND NICI

Veranstaltungsnummer	20703FB0326
Start- / Enddatum	21.03.2026 - 21.03.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle an der Lindenschule ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20703FB0326 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	Bei Bodylates geht es um ein Ganzkörpertraining, das verschiedene Trainingsformen (Pilates und Balancetraining) mit fließenden Bewegungen miteinander kombiniert. Beim energiegeladenen Tanz-Fitness-Workout werden Elemente aus Boxen und dem Kwaito-Tanzstil kombiniert. Es ist sehr beliebt, da es leicht zu erlernen, intensiv und spaßbetont ist. Ergänzt wird das Tripple durch ein intensives Intervalltraining (Tabata + Piloxing), bei dem kurze, aber intensive Belastungsphasen mit maximaler Belastung durchgeführt werden. Das Training kann ebenfalls auf alle Zielgruppen abgestimmt werden.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bodylates</li><li>- Tanz-Workout</li><li>- Intervalltraining</li></ul>
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte am Sport
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> .
Organisatorische Hinweise	Gymnastikmatte mitbringen
Veranstaltungsleitung	Felix Rothach
Referenten	Nicole Richter Ina Rinas
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

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

## 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](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.

## Samstag

21.03. 09:00 Uhr - 21.03. 16:00 Uhr

Veranstaltungspreis  
Frühbucher BLSV-Mitglied

**55,00 €** buchbar bis **27.12.2025**

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

**60,00 €**

Informationen zur  
Verpflegung

Für Verpflegung wird gesorgt. Geschirr und Tasse mitbringen.

Meldeschluss

14.03.2026

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Unterallgäu - Memmingen

Ansprechpartner

Susanna Findeisen, [susanna.findeisen@blsv.de](mailto:susanna.findeisen@blsv.de)