

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FIT IN DEN HERBST MIT INA & NICCI

Veranstaltungsnummer	20702FB0126
Start- / Enddatum	17.10.2026 - 17.10.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Schraderturnhalle Kaufbeuren ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20702FB0126 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Viele tolle und neue Ideen für die Gestaltung von Stunden in den Bereichen Tanz-, Intervall- und Krafttraining sowie sanfte Dehnungen und mentales Training. Lass Dich von dieser spannenden Kombination überraschen und begeistern. Hab Spaß mit dem "Happy-Mood-Dance-Training" und verbessere Deine Koordination durch permanente Bewegung und eingebauter Fitnessselemente. Lerne die Trainingseffekte und Möglichkeiten von etwas Neuem kennen - einem Mix aus Boxen, Pilates und Tanz. Erfahre, wie diese Trainingsmethode als Cardio-Krafttrainingsmix Deinen Körper zur Höchstleistung in puncto Fettverbrennung antreibt. Steigere die Leistung Deines Herz-Kreislauf-Systems und rege die Fettverbrennung auch durch ein intensives Intervall-Training an. Genieße die Effekte der maximalen Sauerstoffverwertung. Und biete zum Abschluss deinem Körper mit interessanten Übungen in Balance zu kommen und loszulassen. Gönne Deinem Körper diesen tollen Power-Tag - für Jung und Alt!
Inhalte	Dance-Fitness Ganzkörper-Workout Intervalltraining Dehnung und Balance
Zielgruppe	Übungsleiter(innen) 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. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie hier .

Organisatorische Hinweise	Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und großes Handtuch Lehrgangszeiten: 09:00 - 16:00 Uhr
Veranstaltungsleitung	Nadine Forster
Referenten	Ina Rinas Nicole Richter
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention 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 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	17.10. 09:00 Uhr - 17.10. 16:00 Uhr
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	55,00 € buchbar bis 25.07.2026
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.
Meldeschluss	09.10.2026
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Ostallgäu
Ansprechpartner	Susanna Findeisen, susanna.findeisen@blsv.de