

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FIT IN DEN WINTER - FÜR KÖRPER UND GEIST

Veranstaltungsnummer	10507FB0126
Start- / Enddatum	21.11.2026 - 21.11.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Scheinfeld, Grund- und Mittelschule Lerchenbühlstr. 19, 91443 Scheinfeld
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10507FB0126 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Fitnessübungen für alle Erwachsene, auch für "Sport der Älteren" geeignet.
Inhalte	- Aufwärmideen rückengerecht zum Stundenbeginn - Partner- und Gruppenübungen gesundheitsorientiert mit Gymnastikstab - Partner- und Gruppenübungen mit Theraband - Refresher Pilates & Wirbelsäulengymnastik - Kleine Tänze, auch im Sitzen - Koordinationsübungen, Entspannung
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 eine eigene Fitnessmatte, evtl. Schreibzeug und geeignete Sportkleidung mitbringen.
Veranstaltungsleitung	Hildegard Schlez
Referenten	Yvonne Schamel
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

Termin

21.11. 09:00 Uhr - 21.11. 16:00 Uhr

Veranstaltungspreis
Frühbucher BLSV-Mitglied

55,00 € buchbar bis **29.08.2026**

Meldeschluss

20.11.2026

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Neustadt/Aisch - Bad
Windsheim

Ansprechpartner

Michaela Tesauro, mittelfranken@blsv.de