

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FIT MIT PILATES, FUNKTIONELLEM HIIT-TRAINING, ÜBUNGEN ZUM GLEICHGEWICHT UND AROHA

Veranstaltungsnummer	10708FB0326
Start- / Enddatum	20.09.2026 - 20.09.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Ballspielhalle Illerrieden ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10708FB0326 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Pilates: Intensives, ganzheitliches Training aktiviert die Tiefenmuskulatur und verbessert Beweglichkeit und Muskelstraffung. Funktionelles und Hiit-Training. Funktionelle Bewegungsformen integrieren immer mehrere Muskeln und Muskelgruppen gleichzeitig. Im Grunde genommen werden Bewegungen anstelle einzelner Muskeln trainiert. Nur über eine stabile Rumpfmuskulatur kann effektiv Kraft auf die Extremitäten und damit die gesamte aktivierte Muskelkette übertragen werden. Propriozeptives Training: Schärft die Wahrnehmung, schult das Gleichgewicht und fördert die Reaktionsfähigkeit. Hier erfährst du alles über das sensomotorische Training. AROHA: Ausdauertraining mit einfachen Arm- und Beinbewegungen, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten. AROHA festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit.
Inhalte	Pilates Funktionelles und Hiit-Training Propriozeptives Training (Gleichgewicht) AROHA
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	

PSG - SELBSTVERPFLICHTUNGSERKLÄRUNG

Seit dem 01.01.2022 ist es notwendig, neben den bisherigen Unterlagen zur Lizenzausstellung und Lizenzverlängerung auch die sogenannte PsG-Selbstverpflichtungserklärung einzureichen. Ohne diese

unterschiedene Erklärung ist eine Ausstellung bzw. Verlängerung von Lizenzen nicht möglich.

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](#).

VERLÄNGERUNGSMODALITÄTEN VON BLSV-LIZENZEN:

Der Lehrgang kann nur dann zur Lizenz-Verlängerung anerkannt werden, wenn Sie bei allen 8 Unterrichtseinheiten anwesend sind. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebestätigung auszustellen. Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz.

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr

Wichtiger Hinweis: Parke auf dem Platz östlich der Hauptverkehrsstraße, gegenüber der Sporthalle.

Veranstaltungsleitung

Hermann Deufel

Referenten

Thorsten Deufel
Sandra Paul
Klara Somogyi
Claudia Walk

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.

Sonntag

20.09. 09:00 Uhr - 20.09. 16:00 Uhr: Ballspielhalle Illerrieden

Veranstaltungspreis
Frühbucher BLSV-Mitglied

55,00 € buchbar bis **28.06.2026**

Informationen zur
Verpflegung

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

Meldeschluss

13.09.2026

Anzahl der Plätze

60

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Neu-Ulm

Ansprechpartner

Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de