

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### FITNESS, CORE UND BECKENBODEN

Veranstaltungsnummer	20701FB0126
Start- / Enddatum	21.03.2026 - 21.03.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Hildegardis-Gymnasium Kempten ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20701FB0126 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	Eine starke Mitte durch funktionale Übungen! Eine stabile Mitte ist das A und O - nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder und Jugendliche. Eine kräftige Rumpfmuskulatur und ein trainierter Beckenboden schützt die Wirbelsäule und fördert das Gleichgewicht. Zudem wirkt sich das Training einer stabilen Körpermitte nicht nur positiv auf die Gesundheit und Körperhaltung aus, sondern ist eine optimale Prävention und Schutz vor Verletzungen.
Inhalte	Theorie & Praxis: Funktionale Übungen für eine kräftige und stabile Körpermitte und einen gesunden Beckenboden (für Jung und Alt).
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	Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch und Schreibutensilien Veranstaltungszeitraum: 09:00 - 16:00 Uhr
Veranstaltungsleitung	Eva Böglmüller
Referenten	Canan Nagl
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 Lehrgangabschluss 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 BLSV-Mitglied

**60,00 €**

Veranstaltungspreis Frühbisher BLSV-Mitglied

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

Informationen zur Verpflegung

Für die Verpflegung/Getränke ist jede/r Teilnehmer/in selbst verantwortlich

Meldeschluss

13.03.2026

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Oberallgäu - Kempten

Ansprechpartner

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