

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FITNESS- UND GESUNDHEITSTAG

Veranstaltungsnummer	10115FB0126
Start- / Enddatum	24.10.2026 - 24.10.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Sporthalle des Dominikus-Zimmermann-Gymnasiums (DZG) Platanenstraße 2, 86899 Landsberg am Lech
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10115FB0126 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Workshop 1: HITT meets Yoga Flow & Latin Dance Fitness Latin Dance Fitness Lateinamerikanisch inspiriertes Fitness- und Tanztraining. Wir holen südländische Rhythmen und heiße Beats in die Halle und lassen die Turnhalle zum Party-Dancefloor werden. Musik an, Kopf aus! Gute Laune und beste Stimmung garantiert. HY - HIIT meets Yoga Flow Es könnte unterschiedlicher nicht sein, aber genau das macht dieses innovative Training so einzigartig. Hoch intensive Übungen aus dem funktionellen Training wechseln sich mit fließenden Yogaabfolgen und kreieren ein Training, welches dich definitiv an deine Grenzen bringt. Workshop 2: Reset für Trainer:innen Im Trainingsalltag geht es oft um Leistung, Technik und Organisation – doch ohne mentale Balance fehlt langfristig die Grundlage. Genau hier setzt dieser Workshop an: als Reset für Trainer:innen, die neue Wege im Umgang mit Stress entdecken und Regeneration bewusster in ihren Trainingsalltag integrieren möchten. Im Fokus steht das praktische Erleben verschiedener Entspannungs- und Stressbewältigungsstrategien. Die Teilnehmenden sammeln Impulse, wie sich kleine, wirkungsvolle „Reset-Momente“ in Training und Alltag einbauen lassen – für mehr Fokus, Ruhe und Energie. Der Workshop lädt dazu ein, den eigenen Umgang mit Belastung zu reflektieren, neue Perspektiven mitzunehmen und Entspannung als festen Bestandteil moderner Trainingsarbeit zu verstehen. Ein Angebot für alle, die ihr Training ganzheitlich erweitern und gleichzeitig selbst wieder mehr bei sich ankommen möchten.

Inhalte

Workshop 1

- HY – HITT meets Yoga Flow
- Latin Dance Fitness

Workshop 2

- Reset für Trainer:innen: Regeneration beginnt im Kopf -Impulse zu Stressbewältigung & Entspannung im Breitensport

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 unterschriebene 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.

Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Diese wird Ihnen innerhalb von ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss per E-Mail geschickt und zusätzlich in Ihrem QualiNET-Account hinterlegt. www.blsv-qualinet.de: Einloggen – Meine Buchungen öffnen – Details ansehen.

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.

Organisatorische Hinweise

Programmablauf:

- Ankommen/Anmeldung ab 8:30 Uhr
- Beginn 9:00 Uhr
- Mittagspause 12:00 - 13:00 Uhr
- Ende 16:00 Uhr

Bitte mitbringen:

- Matte
- Getränke
- Handtuch
- Sportkleidung
- Decke
- warme Kleidung

Verpflegung:

Es wird vor Ort einen kleinen Imbiss (belegte Semmeln), Kaffee und Kuchen auf Spendenbasis geben.

Veranstaltungsleitung

Elisabeth Rid

Referenten

Yvonne Nertinger
Tanja Biedermann

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

Fitness- und Gesundheitstag

24.10. 09:00 Uhr - 24.10. 16:00 Uhr

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

60,00 €

Meldeschluss

16.10.2026

Anzahl der Plätze

50

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Landsberg am Lech

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de