

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### FITNESSBOXEN - FIT FOR FIGHTING

Veranstaltungsnummer	20705FB0426
Start- / Enddatum	22.03.2026 - 22.03.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Erhard-Wunderlich-Sporthalle ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20705FB0426 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	<p>In dieser praxisorientierten Fortbildung treffen Fitness und Kampfsport aufeinander – eine unschlagbare Kombination! Denn: Wer kämpfen will, muss fit sein – und wer kämpft, stärkt Körper und Geist zugleich. Ein erfahrener Kampfsportler vermittelt die Grundlagen des Boxsports und zeigt, wie diese effektiv im Fitnessbereich eingesetzt werden können – sowohl für Einsteiger*innen als auch für Hobbysportler*innen. Ihr lernt verschiedene Trainingsmethoden, Bandagiertechniken und den sinnvollen Einsatz innovativer Trainingsgeräte wie Kettlebells, Battle-Ropes, etc. kennen. Auch das Training am Boxsack wird praxisnah erklärt und erprobt.</p>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>- Grundlagen des Boxsports; Was ist Boxen?</li><li>- Trainingsmethoden aus dem Boxsport</li><li>- Boxsport für Anfänger und Hobbysportler</li><li>- Bandagieren</li><li>- Fitness im Kampfsport (allgemein)</li><li>- Vorstellung verschiedener Sportgeräte, z.B. Bulgarian Bag, Kettlebell, Slam Ball, Sledge Hammer, Uchikomi-Tube etc.</li><li>- Integration dieser Geräte in eine Trainingseinheit</li></ul>
Zielgruppe	Die Fortbildung eignet sich für Trainer, Sportlehrer, Physiotherapeuten und alle, die sich für funktionelles Training interessieren und sicher und effektiv in ihr Training oder ihre Kurse integrieren möchten.
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 bringen Sie ein Handtuch und Boxbandagen (4 m oder 4,5 m) mit. (Es werden Bandagen vorhanden sein, jedoch kann es sein, dass sie nicht für alle ausreichen.) Veranstaltungsort: Erhard-Wunderlich-Sporthalle Raum: MFR 01 Veranstaltungszeit: 09:00-16:00 Uhr
Veranstaltungsleitung Lizenzverlängerungen	Sergey Zemlyak Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche 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 <a href="http://www.blsv-qualinet.de">www.blsv-qualinet.de</a> abgerufen werden.  Wenn Sie die nötigen Unterrichtseinheiten für Ihre Lizenzverlängerung besucht haben, schicken Sie uns bitte folgende Unterlagen per E-Mail an <a href="mailto:uebungsleiter@blsv.de">uebungsleiter@blsv.de</a> : <ul style="list-style-type: none"><li>• Ihre BY-Nummer oder Ihren vollen Namen mit Geburtsdatum.</li><li>•</li><li>• Die Teilnahmebestätigungen aller besuchten Fortbildungslehrgänge.</li><li>•</li><li>• Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur PsG (PSG-Selbstverpflichtung).</li></ul> Bei Lizenzen von Fachverbänden (z.B. Turnverband) wenden Sie sich bitte an den zuständigen Fachverband.
Sonntag	22.03. 09:00 Uhr - 22.03. 16:00 Uhr
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	<b>55,00 €</b> buchbar bis <b>28.12.2025</b>
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	<b>60,00 €</b>
Informationen zur Verpflegung	Für die Teilnehmenden steht heißer Kaffee kostenlos zur Verfügung!
Meldeschluss	20.03.2026
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Augsburg-Stadt
Ansprechpartner	Susanna Findeisen, <a href="mailto:susanna.findeisen@blsv.de">susanna.findeisen@blsv.de</a>