

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### FITNESSIDEEN FÜR DIE ZWEITE LEBENSHÄLFTE

Veranstaltungsnummer	10307FB0126
Start- / Enddatum	17.10.2026 - 17.10.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Schulturnhalle Kulmain ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10307FB0126 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	Gleichgewichts- und Koordinationstraining stehen im Mittelpunkt der Fortbildung. Sie erhalten vielfältige Ideen für gesundheitsorientierte Bewegungsangebote für die Zielgruppe 50 plus. Unsere Mitglieder im Verein wollen möglichst lange fit und gesund für den Alltag bleiben. Eine Ganzkörperkräftigung mit Theraband/Elastiband und Brasils sowie Kraft- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>- Handtuch Fitness</li><li>- Gleichgewichtstraining</li><li>- Krafttraining mit Bändern</li><li>- Dehnen und Entspannen</li></ul>
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> .

#### VERLÄNGERUNGSMODALITÄTEN VON BLSV-LIZENZEN:

Diese Fortbildung wird mit 8 UE zur Verlängerung der angegebenen Lizenzen anerkannt. Für die Verlängerung der BLSV-Übungsleiterlizenz benötigen Sie weitere Unterrichtseinheiten. Bitte beachten Sie die aktuellen Gültigkeiten und Verlängerungsmodalitäten für Ihrer Lizenz: <https://www.blsv-qualinet.de/verlaengerungsmodalitaeten.html>

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

##### ZUM LEHRGANG MITZUBRINGEN:

- Hallenbekleidung/Hallenschuhe
- Gymnastikmatte
- Handtuch

##### LEHRGANGSZEITEN:

Tagesfortbildung (8 UE) von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr inkl. Pausen

#### Veranstaltungsleitung

Edith König

#### Referenten

Marlene Stopfer-Höhn

#### 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 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](http://www.blsv-qualinet.de) abgerufen werden.

#### Fitnessideen für die zweite Lebenshälfte

17.10. 09:00 Uhr - 17.10. 16:00 Uhr: Schulturnhalle Kulmain

#### Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied

**55,00 €** buchbar bis **25.07.2026**

#### Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

**60,00 €**

#### Informationen zur Verpflegung

Selbstverpflegung

#### Meldeschluss

01.10.2026

#### Anzahl der Plätze

30

#### Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Tirschenreuth

#### Ansprechpartner

Thomas Fink, [thomas.fink@blsv.de](mailto:thomas.fink@blsv.de)