

## 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	- Handtuch Fitness - Gleichgewichtstraining - Krafttraining mit Bändern - Dehnen und Entspannen
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 Verlängerungsmöglichkeiten 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 Lehrgangabschluss 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

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

Frühbucher BLSV-Mitglied

**60,00 €**

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

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)