

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### FITNESSTRAINING IN DER HALLE (HAMMELBURG)

Veranstaltungsnummer	106FB3725
Start- / Enddatum	14.12.2025 - 14.12.2025
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Hammelburg, Frobenius-Gymnasium ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 106FB3725 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	Einführung und Vertiefung der wichtigsten Trainingsmethoden im Kraft- und Ausdauertraining; in diesem Zusammenhang wird besonders auf gesundheitsrelevante Aspekte des Kraft- und Ausdauertrainings eingegangen. Spielerische Elemente kommen dabei genauso zum Einsatz wie das bewährte Circuittraining. Die TN experimentieren in Gruppen mit Belastungsparametern und sollen diese unter Anleitung auf verschiedene Zielgruppen der Vereinsarbeit einstellen können.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kraft- und Ausdauertraining</li><li>- Zirkel-Training</li></ul>
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	<p><b>PSG - Prävention sexualisierter Gewalt</b></p> <p>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> .</p> <p><b>Anerkennung zur Lizenzverlängerung:</b></p> <p>Diese Fortbildung wird mit 8 UE zur Verlängerung der angegebenen Lizenzen anerkannt.</p> <p>Bei zwischenzeitlicher oder vorzeitiger Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine anteilige Anerkennung ist nicht möglich. Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz.</p> <p>Bitte beachten Sie die <a href="#">Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen</a></p>

## Organisatorische Hinweise

### Für den Lehrgang benötigen Sie:

Schreibmaterial, Sportkleidung, eigene Sportmatte/Gymnastikmatte, Handtuch, Getränke

### Veranstaltungszeiten:

Verwaltungsarbeiten ab 08:30 Uhr  
09:00 Uhr - 12:00 Uhr + 12:30 - 15:30 Uhr  
(Änderungen vorbehalten)

### Einreichung zur Lizenzverlängerung:

Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die folgende Unterlagen:

- Die **Teilnahmebestätigungen aller Fortbildungslehrgänge** (eine Durchsuchung der Fortbildungen des jeweiligen Lizenzinhabenden im QualiNET wird nicht durchgeführt)
- Die ausgefüllte und unterschriebene **Selbstverpflichtungserklärung zur PsG (PSG-Selbstverpflichtungserklärung)**
- Bitte die **BY-Nummer** und die **aktuellen Kontaktdaten** angeben

per Mail an: [uebungsleiter@blsv.de](mailto:uebungsleiter@blsv.de)

Veranstaltungsleitung

Irma Sell

Referenten

Semir Kamhawi

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

Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung per mail zugesandt, bzw. steht Ihnen diese in Ihrem Account zum Download zur Verfügung.

Tageslehrgang 8 UE

14.12. 09:00 Uhr - 14.12. 15:30 Uhr

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied Sportschule  
Oberhaching Einzelzimmer

**50,00 €**

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

**55,00 €**

Informationen zur Verpflegung

Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen.  
Es gibt vor Ort keine Verpflegungsmöglichkeiten

Meldeschluss

11.12.2025

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Unterfranken

Ansprechpartner

Michaela Straub, [michaela.straub@blsv.de](mailto:michaela.straub@blsv.de)