

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### FUNKTIONELLES TRAINING MIT FOKUS RÜCKENFITNESS

Veranstaltungsnummer	10707FB0426
Start- / Enddatum	04.07.2026 - 04.07.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Volksschule am Aschberg ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10707FB0426 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	Funktionales Training mit dem eigenen Körpergewicht, auch als Bodyweight-Training bekannt, ist eine Form des Trainings, bei dem ausschließlich das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt wird, um Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Ausdauer zu verbessern.  Im Gegensatz zu isoliertem Training, das oft bestimmte Muskeln oder Muskelgruppen anspricht, zielt funktionales Training darauf ab, mehrere Muskeln gleichzeitig zu aktivieren und Bewegungen zu fördern, die im Alltag und in sportlichen Aktivitäten nützlich sind.  Funktionales Training mit dem eigenen Körpergewicht ist ideal, um den Körper in einem natürlichen Bewegungsmuster zu stärken und fit zu halten.  Mach dich bereit, Dein Training auf das nächste Level zu bringen!
Inhalte	Diese Fortbildung für Übungsleiter zeigt Dir, wie Du mit funktionellem Aufwärmen den perfekten Start in jede Trainingseinheit sicherst. Entdecke die Kraft des funktionellen Trainings zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers und lerne innovative Bewegungstechniken für eine starke und gesunde Rückenmuskulatur. Abgerundet wird das Programm mit effektivem Stretching, welches Deinen Teilnehmern hilft, ihre Beweglichkeit zu erhöhen und Verletzungen vorzubeugen. So kannst du künftig als Übungsleiter mit abwechslungsreichen und wissenschaftlich fundierten Programmen begeistern.
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte am Sport
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 vertrauliche Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung

## Organisatorische Hinweise

### Veranstaltungsleitung

### Referenten

### Lizenzverlängerungen

### Veranstaltungsbestätigung

### Samstag

### Veranstaltungspreis

Frühbucher BLSV-Mitglied

Informationen zur  
Verpflegung

Meldeschluss

Anzahl der Plätze

Veranstalter

Ansprechpartner

setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie [hier](#).

Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr

Bitte mitbringen: Allgemeine Sportkleidung, wenn das Wetter es erlaubt, werden wir Indoor und Outdoor aktiv sein. Bitte entsprechende Kleidung und Schuhe für Beides einplanen!

Alfred Ebert

Wolfgang Streitel

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

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 Lehrgangabschluss direkt in Ihrem Account unter [www.blsv-qualinet.de](http://www.blsv-qualinet.de) abgerufen werden.

Wenn Sie die nötigen Unterrichtseinheiten für Ihre Lizenzverlängerung besucht haben, schicken Sie uns bitte folgende Unterlagen per E-Mail an [uebungsleiter@blsv.de](mailto: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.

04.07. 09:00 Uhr - 04.07. 16:00 Uhr: Volksschule am Aschberg

**55,00 €** buchbar bis **11.04.2026**

Kaffee, Softgetränke, Kuchen und belegte Brötchen können vor Ort erworben werden.

28.06.2026

30

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Dillingen

Robert Häfele, [robert.haefele@blsv-schwaben.de](mailto:robert.haefele@blsv-schwaben.de)