

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: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Funktionales Training mit dem eigenen Körpergewicht ist ideal, um den Körper in einem natürlichen Bewegungsmuster zu stärken und fit zu halten.</p> <p>Mach dich bereit, Dein Training auf das nächste Level zu bringen!</p>
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 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 [hier](#).

Organisatorische Hinweise

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!

Veranstaltungsleitung

Alfred Ebert

Referenten

Wolfgang Streitl

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 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 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:

- 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.

Samstag

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

Veranstaltungspreis

55,00 € buchbar bis **11.04.2026**

Frühbucher BLSV-Mitglied

Informationen zur

Verpflegung

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

Meldeschluss

28.06.2026

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Dillingen

Ansprechpartner

Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de