

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### FUNKTIONELLES TRAINING MIT SOFT TOOLS

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Veranstaltungsnummer      | 107FB1526  |
| Start- / Enddatum         | 12.12.2026 - 12.12.2026  |
| Dauer                     | 8 UE   |
| Veranstaltungsort         | TSG Augsburg-Hochzoll<br>,   |
| Anmeldung                 | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB1526 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>  |
| Beschreibung              | Diese Fortbildung eröffnet ÜL ganz neue Perspektiven auf ein intelligentes, abwechslungsreiches und hocheffizientes Training. Mit Soft Tools wie dem Flexi Bar, Thera Band oder Gymnastikball lernst du, wie du funktionelles Training noch gezielter, sicherer und motivierender gestalten kannst. Muskulatur, Stabilität, Koordination und Beweglichkeit werden gleichzeitig trainiert mit dem maximalen Nutzen. Soft Tools: Durch gezielte Instabilität, sensorische Reize und dreidimensionale Bewegungen wird die Tiefenmuskulatur aktiviert, das neuromuskuläre Zusammenspiel verbessert und die Haltung nachhaltig gestärkt. Du bekommst in dieser Fortbildung fundiertes Wissen über muskuläre Zusammenhänge und lernst eine Vielzahl an praxiserprobten Übungen kennen. Von der sanften Mobilisation bis hin zu fordernden Stabilitäts- und Kräftigungseinheiten. Dabei kannst du die Intensität exakt an das Leistungsniveau deiner Gruppe anpassen – vom Einsteiger bis zum ambitionierten Sportler. Diese Fortbildung ist dein Werkzeugkasten für moderne, funktionelle und kreative Bewegungseinheiten. Du wirst begeistert sein, wie viel du mit wenig Material erreichen kannst und wie motiviert deine Teilnehmenden auf das neue Training reagieren werden. |
| Inhalte                   | Funktionelles Training mit Soft Tools – effektiv, sicher, alltagsnah - Mobilisation, Workouts, Stretching.   |
| 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 <a href="#">hier</a> .  |
| Organisatorische Hinweise | Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr<br>Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.   |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Veranstaltungsleitung         | Horst Koristka  |
| Referenten                    | Wolfgang Streitel   |
| Lizenzverlängerungen          | Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere<br>Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche<br>Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)<br>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 <a href="http://www.blsv-qualinet.de">www.blsv-qualinet.de</a> abgerufen werden.       |
|                               | Wenn Sie die nötigen Unterrichtseinheiten für Ihre Lizenzverlängerung besucht haben, schicken Sie uns bitte folgende Unterlagen per E-Mail an <a href="mailto:uebungsleiter@blsv.de">uebungsleiter@blsv.de</a> :  |
|                               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ihre BY-Nummer oder Ihren vollen Namen mit Geburtsdatum.</li><li>•</li><li>• Die Teilnahmebestätigungen aller besuchten Fortbildungslehrgänge.</li><li>•</li><li>• Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur PsG (PSG-Selbstverpflichtung).</li></ul> |
|                               | Bei Lizenzen von Fachverbänden (z.B. Turnverband) wenden Sie sich bitte an den zuständigen Fachverband.   |
| Samstag                       | 12.12. 09:00 Uhr - 12.12. 15:30 Uhr: TSG Augsburg-Hochzoll  |
| Veranstaltungspreis           | <b>55,00 €</b> buchbar bis <b>19.09.2026</b>  |
| Frühbucher BLSV-Mitglied      |   |
| Informationen zur Verpflegung | Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.   |
| Meldeschluss                  | 10.12.2026  |
| Anzahl der Plätze             | 30  |
| Veranstalter                  | Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben  |
| Ansprechpartner               | Robert Häfele, <a href="mailto:robert.haefele@blsv-schwaben.de">robert.haefele@blsv-schwaben.de</a>   |