

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### FUNKTIONSTRAINING, FASZIEN, AUSDAUER, QIGONG

Veranstaltungsnummer	107FB0626
Start- / Enddatum	25.04.2026 - 25.04.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Barbarahalle Ziemetshausen ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0626 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	Spaß,- und Funktionstraining mit der Faszienrolle: Was alles neben der klassischen Massage mit den Faszienrollen möglich ist soll euch diese Stunde zeigen. Koordination, Propriozeption, Ausdauer und Kraft – die Faszienrolle fordert uns heraus und wir nehmen an!
	<b>Faszien-Pilates:</b> Es vereinen sich die Prinzipien des Pilatestrainings, also der entsprechenden oberen Flankenatmung mit wippenden, bzw. federnden Bewegungen.
	<b>Ausdauertraining mit Gymnastikmatten:</b> Dieses Programm soll dafür sorgen, dass eure TN eine längere Zeit in Bewegung sind und dabei die Belastung individuell gestalten können. Außerdem werden durch die verschiedenen Übungen die unterschiedlichen Muskelgruppen beansprucht und kann durch den Einsatz entsprechender Übungen die Koordination trainiert werden.
	<b>QiGong „das Spiel der 5 Tiere“:</b> Eines der ältesten Übungsvarianten der 3000 bekannten Stile des QiGong. Vermutlich ist aus den rituellen Tierdarstellungen der Schamanen das QiGong entstanden. Diese schöne Übungsserie verbindet die 5-Elemente-Lehre mit den Charakteren von Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Kranich.
Inhalte	Funktionstraining mit der Faszienrolle Faszien-Pilates Ausdauertraining mit Gymnastikmatten QiGong - das Spiel der 5 Tiere
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 - 15:30 Uhr  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Faszienrolle.

#### Veranstaltungsleitung

Ruth Steppich

#### Referenten

Heike Kirschnek

#### 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](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.

#### Samstag

25.04. 09:00 Uhr - 25.04. 15:30 Uhr: Barbarahalle Ziemetshausen

#### Veranstaltungspreis

**55,00 €** buchbar bis **31.01.2026**

#### Frühbucher BLSV-Mitglied

**60,00 €**

#### Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

#### Informationen zur Verpflegung

Selbstverpflegung

#### Meldeschluss

23.04.2026

#### Anzahl der Plätze

30

#### Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben

#### Ansprechpartner

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