

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

GANZKÖRPERTRAINING BUNT GEMISCHT

Veranstaltungsnummer	107FB0226
Start- / Enddatum	18.04.2026 - 18.04.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TSV Rehling Turnhalle ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0226 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Tanz-Fitness-Workout ein energiegeladenes Tanz-Fitness-Training, das Elemente aus Boxen und dem Kwaito-Tanzstil kombiniert. Fitnesselemente fördern die Fettverbrennung.
	Fit your Body ist ein Intervalltraining mit maximalem Effekt des Muskelzuwachses und der Fettverbrennung zugleich. Kurze Trainingsintervalle mit hoher Intensität, gefolgt von wenigen Sekunden Pause. Das Resultat ist eine massiv gesteigerte maximale Sauerstoffverwertung.
	Bei Bodylates geht es um ein sanftes, zugleich tiefwirkendes Ganzkörpertraining, das verschiedene Trainingsformen mit fließenden Bewegungen miteinander kombiniert. Das Konzept verbindet Körper und mentalorientierte Übungen, die aus der Mitte kommen, dem sogenannten Powerhaus.
	Mit verschiedenen Atem-, Dehn- und Achtsamkeitsübungen schließen wir entspannt unseren Workshop-Tag ab.
Inhalte	Tanz-Fitness-Workout Fit your Body Bodylates
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	Lehrgangszeit: 09:00 - 15:30 Uhr. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.
Veranstaltungsleitung	Claudia Linke
Referenten	Ina Rinas
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
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 :
	<ul style="list-style-type: none"> • 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	18.04. 09:00 Uhr - 18.04. 15:30 Uhr: TSV Rehling Turnhalle
Veranstaltungspreis Frühbisher BLSV-Mitglied	55,00 € buchbar bis 24.01.2026
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	60,00 €
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	17.04.2026
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportbezirk Schwaben
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de