

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### GANZKÖRPERTRAINING MIT KLEINGERÄTEN

Veranstaltungsnummer	10506FB0526
Start- / Enddatum	24.10.2026 - 24.10.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Hersbruck, TV 1861 Hersbruck ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10506FB0526 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	Gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining mit Kleingeräten
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>- Maori-Fighting: Sanftes Training mit großer Wirkung; M-Aroha verbindet Elemente aus dem Haka-Kriegstanz der Maori, traditionellem Kung FU und elementaren Tai Chi. Speziell komponierte Musik im 1/4 Takt lässt die Stunde zu einem Erlebnis werden.</li><li>- Neues vom Theraband: Kleines Band mit großer Wirkung - das Fitnessgerät für die Hosentasche.</li><li>- Brazils - Take it, shake it! Effektives Bauch-Beine-Po Training und modernes Gesundheitstraining zugleich.</li><li>- Stretching - Die Wohlfühlstunde für Dich! Durch wohldosiertes Dehnen der Muskulatur fühlt sich dein Workout komplett an.</li></ul>
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	<p>Bitte falls vorhanden Gymnastikmatte mitbringen, Theraband, Brazils, warme Socken und Decke.</p> <p>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>.</p> <p>Wenn Sie die nötigen Unterrichtseinheiten für Ihre Lizenzverlängerung besucht haben, schicken Sie uns bitte folgende Unterlagen per E-Mail (<a href="mailto:uebungsleiter@blsv.de">uebungsleiter@blsv.de</a>)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Die Teilnahmebestätigung der besuchten Fortbildungslehrgänge</li><li>- Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur PSG (PSG-Selbstverpflichtung), wenn diese nicht schon beim Lehrgang abgegeben wurde.</li></ul>

- Ihre BY-Nummer oder Ihren vollen Namen mit Geburtsdatum.  
Bei Lizenzen von Fachverbänden (z. B. Turnverband) wenden Sie sich bitte an den zuständigen Fachverband.

Veranstaltungsleitung

Sandra Jähnigen

Referenten

Monika Engelhardt

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter B Sport in der Prävention

24.10. 09:00 Uhr - 24.10. 16:00 Uhr

Veranstaltungspreis

**55,00 €** buchbar bis **01.08.2026**

Frühbucher BLSV-Mitglied

Informationen zur

Verpflegung

Für Mittagessen bzw. Imbiss/Getränke muss selbst gesorgt werden

Meldeschluss

23.10.2026

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Nürnberger Land

Ansprechpartner

Michaela Tesauro, [mittelfranken@blsv.de](mailto:mittelfranken@blsv.de)