ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

GESUNDHEITSORIENTIERTES AUSDAUERTRAINING (ERLENBACH AM MAIN)

Veranstaltungsnummer	106FB2026
Start- / Enddatum	20.09.2026 - 20.09.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Erlenbach, Alles klar Arena des TV Erlenbach Geschwister-Scholl-Straße 1, 63906 Erlenbach
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 106FB2026 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	"Welche Bedeutung hat Bewegungsmangel im Zusammenhang mit Ausdauer und welche Folgen hat dieser? Warum ist Ausdauer überhaupt so wichtig? Welche Formen der Ausdauer gibt es und wie werden diese zielgruppengerecht und v. a. auch spielerisch vermittelt? Belastung und Regeneration sind der Weg zum Erfolg? Welche Rolle spielen HKL-System und Energiebereitstellung im Rahmen der Ausdauersteuerung? Diese Fragen und Zusammenhänge werden in Theorie und Praxis bearbeitet. Die TN erspüren ihren Wohlfühlpuls, gelangen vom Spaziergang über Walking zum sanften Laufen. Die TN sollen in Gruppen mit Belastungsparametern experimentieren und können diese unter Anleitung auf verschiedene Zielgruppen in der Vereinsarbeit einstellen."
Inhalte	- Ausdauertraining zielgruppengerecht und spielerisch - Belastung und Regeneration - Rolle des HKL-System und Energiebereitstellung - Vom Spaziergang über Walking zum Laufen
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	**PSG - Prävention sexualisierter Gewalt** 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 . **Anerkennung zur Lizenzverlängerung:** Diese Fortbildung wird mit 8 UE zur Verlängerung der angegebenen Lizenzen anerkannt. Bei zwischenzeitlicher oder vorzeitiger Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine anteilige Anerkennung

ist nicht möglich. Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz.

Bitte beachten Sie die Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen

Organisatorische Hinweise	**Für den Lehrgang benötigen Sie:** Schreibmaterial, Sportkleidung Pulsnmesser, (falls vorhanden), Hartschaumrolle **Veranstaltungszeiten:** Verwaltungsarbeiten ab 08:30 Uhr 09:00 Uhr - 12:00 Uhr + 12:30 -15:30 Uhr **Einreichung zur Lizenzverlängerung:** Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die folgende Unterlagen: - Die **Teilnahmebestätigungen aller Fortbildungslehrgänge** (eine Durchsuchung der Fortbildungen des jeweiligen Lizenzinhabenden im QualiNET wird nicht durchgeführt) - Die ausgefüllte und unterschriebene **Selbstverpflichtungserklärung zur PsG** (PSG-Selbstverpflichtungserklärung) - Bitte die **BY-Nummer** und die **aktuellen Kontaktdaten** angeben per Mail an: **uebungsleiter@blsv.de**
Veranstaltungsleitung	Klaus Kühnapfel
Referenten	Martin Guggenberger
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	Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung per mail zugesandt, bzw. steht Ihnen diese in Ihrem Account zum Download zur Verfügung.
Tageslehrgang 8 UE	20.09. 09:00 Uhr - 20.09. 15:30 Uhr
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	**60,00 €**
Informationen zur Verpflegung	Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen. Es gibt vor Ort keine Verpflegungsmöglichkeiten
Meldeschluss	15.09.2026
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Unterfranken

Ansprechpartner Michaela Straub, michaela.straub@blsv.de