

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

IN DER BEWEGUNG LIEGT DIE KRAFT - BÄLLE: "EINE RUNDE SACHE"

| | |
|---------------------------|--|
| Veranstaltungsnummer | 10702FB0226 |
| Start- / Enddatum | 21.11.2026 - 21.11.2026 |
| Dauer | 8 UE |
| Veranstaltungsort | Jakob-Brucker-Gymnasium (Neue Sporthalle) , |
| Anmeldung | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10702FB0226 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de |
| Beschreibung | Eine Vielzahl an Übungen für den starken Rücken, angereichert mit anatomischem Grundwissen. Bringe Abwechslung in deine Stunden: Wir erweitern deinen Übungsschatz mit vielen harmonischen Übungen vor allem zur Kräftigung, aber auch zur Dehnung und Mobilisation. Wir klären anhand einer großen, harmonischen Übungsvielfalt das WARUM anhand von trainingswissenschaftlichen Zusammenhängen, um so unseren Teilnehmern das WIE besser zu vermitteln. Viele alltagstaugliche Tipps zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation. In der Ruhe liegt die Kraft: Auch Entspannungsübungen finden hier Platz. |
| Inhalte | Rücken, anatomisches Grundwissen Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation Entspannungsübungen |
| 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 und Handtuch, sowie Redondo-Ball. |
| | Wegbeschreibung: Von der Neugablonzer Straße in den Bleicherweg einbiegend kommt man direkt zum Parkplatz der Sporthalle (falls belegt, alternativ das Parkhaus am Kunsthause, Neugablonzer Str. 3 anfahren). |
| Veranstaltungsleitung | Sonja Zimmermann |
| Referenten | Anja Roller |

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 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:

- 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

21.11. 09:00 Uhr - 21.11. 15:30 Uhr: Jakob-Brucker-Gymnasium (Neue Sporthalle)

Veranstaltungspreis
Frühbucher BLSV-Mitglied

55,00 € buchbar bis **29.08.2026**

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

60,00 €

Informationen zur Verpflegung

Für Verpflegung ist selbst zur sorgen. In der Mittagspause gibt es Kaffee, Tee und Obst.

Meldeschluss

15.11.2026

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Ostallgäu

Ansprechpartner

Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de