

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

NORDIC-WALKING FÜR FORTGESCHRITTENE

Veranstaltungsnummer	107FB0426
Start- / Enddatum	04.07.2026 - 04.07.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TSV Wemding (Sportheim Robertshöhe) ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0426 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Nordic-Walking Fortgeschrittene bei jedem Wetter! Effektives Ausdauer- und Herz-Kreislauf-Training, beansprucht 90 Prozent der Muskulatur, schont die Gelenke. Schnelles Gehen wird durch zwei Stöcke im Rhythmus der Schritte unterstützt. Kraft- und Konditionsübungen für Naturbegeisterte.
Inhalte	Kurze Wiederholung Nordic-Walking Grundtechnik, Kreuzgang, Stockarten und -länge, „die 3 mal lang Technik“, Schrittvarianten für unterschiedliches Gelände, lehren und trainieren, Kraft- und Koordinationsübungen in der Natur. Inhalt auch ergänzend zur sog. „Soft-Technik“ auch „Fitness- und Sport-Techniken“, Herzfrequenz orientiertes Training, Selbstkontrolle vor Ort , Schritt- und Stockeinsatzvarianten, und vieles mehr.
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: NW-Stöcke (Körpergröße mal 0,65 bis 0,7), gutes Schuhwerk und richtige Outdoor-Kleidung für jedes Wetter Telefon Nr. Veranstaltungsleitung, Gabi Hansbach 0176-78410576
Veranstaltungsleitung	Gabi Hansbach
Referenten	Wolfgang Schneider
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

04.07. 09:00 Uhr - 04.07. 15:30 Uhr: TSV Wemding (Sportheim Robertshöhe)

Veranstaltungspreis
Frühbucher BLSV-Mitglied
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

55,00 € buchbar bis **11.04.2026**

60,00 €

Informationen zur
Verpflegung

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen. Bitte Verpflegung im Rucksack mitführen, Umkleiden und kurze Pausen im Sportheim.

Meldeschluss

02.07.2026

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben

Ansprechpartner

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