

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

PILATES MATTENTRAINING, YOGA & PILATES MIX, PILATES MIT FLEXI-BAR

Veranstaltungsnummer	20705FB0826
Start- / Enddatum	19.04.2026 - 19.04.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TSG 1885 Augsburg-Lechhausen ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20705FB0826 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	In unserem Workshop erwartet Dich eine abwechslungsreiche Mischung aus Pilates Mattentraining, Yoga & Pilates Mix sowie Pilates mit Flexi-Bar jeweils in Theorie und Praxis. Das Angebot richtet sich an alle, die ihre Fitness, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung verbessern möchten – unabhängig vom Erfahrungslevel. Erlebe, wie verschiedene Trainingsmethoden harmonisch kombiniert werden und für neue Impulse sorgen.
Inhalte	<p>Pilates Mattentraining</p> <ul style="list-style-type: none">• Aktivierung der Tiefenmuskulatur• Stärkung von Bauch, Rücken und Beckenboden• Verbesserung der Koordination und Flexibilität• Gezielte Atemtechnik zur Unterstützung der Bewegungen <p>Yoga & Pilates Mix</p> <ul style="list-style-type: none">• Mobilisation der Wirbelsäule und Gelenke• Kräftigung und Dehnung der Muskulatur• Förderung von Balance und Konzentration• Entspannungs- und Atemübungen zur Stressreduktion <p>Pilates mit Flexi-Bar</p> <ul style="list-style-type: none">• Stärkung der Rumpfmuskulatur und Verbesserung der Stabilität• Förderung von Koordination und Gleichgewicht• Effektives Ganzkörpertraining mit Spaßfaktor
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte am Sport und Yoga
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 - 16:00 Uhr Bequeme Kleidung, Yogamatte.
Veranstaltungsleitung	Veronika Klippert
Referenten	Sonja Grothe
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 :
	<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.
Sonntag	19.04. 09:00 Uhr - 19.04. 16:00 Uhr
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	55,00 € buchbar bis 25.01.2026
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	60,00 €
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung (Essen und Trinken) ist selbst zu sorgen. Es gibt einen Bäcker in der Nähe.
Meldeschluss	10.04.2026
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Augsburg-Stadt
Ansprechpartner	Susanna Findeisen, susanna.findeisen@blsv.de