ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

PILATES MIX UND FUNKTIONELLES TRAINING

Veranstaltungsnummer	107FB0627
Start- / Enddatum	23.10.2027 - 23.10.2027
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turnverein Willmatshofen Itzlishofer Str. 7, 86850 Fischach-Willmatshofen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0627 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Es erwartet Dich eine abwechslungsreiche Mischung aus Pilates Mattentraining, Pilates Mix in Theorie und Praxis und funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht. Die Fortbildung richtet sich an alle, die ihre Fitness, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung verbessern möchten – unabhängig vom Erfahrungslevel. Pilates Mattentraining • Aktivierung der Tiefenmuskulatur • Stärkung von Bauch, Rücken und Beckenboden • Verbesserung der Koordination und Flexibilität • Gezielte Atemtechnik zur Unterstützung der Bewegungen Pilates Mix • Mobilisation der Wirbelsäule und Gelenke • Kräftigung und Dehnung der Muskulatur • Förderung von Balance und Konzentration • Entspannungs- und Atemübungen zur Stressreduktion Funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht • Für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Stabilität • Alltagsnahe Bewegungsabläufe • Motivierendes Workout
Inhalte	Pilates Mattentraining Pilates Mix Funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht
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: Gymnastikmatte
Veranstaltungsleitung	Doris Dunstheimer
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: • 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	23.10. 09:00 Uhr - 23.10. 15:30 Uhr: Turnverein Willmatshofen
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	**55,00 €** buchbar bis **31.07.2027**
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	21.10.2027
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de