

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

PILATES, YOGA UND HAPPY HIPS

Veranstaltungsnummer	107FB0826
Start- / Enddatum	24.10.2026 - 24.10.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TSG Augsburg-Hochzoll ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0826 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>Pilates Progressive - Eine fordernde Pilatesstunde, die dynamische Abfolge klassischer Pilatesübungen mit Elementen des funktionellen Trainings kombiniert, verwandeln diesen Kurs in ein Kraft-Ausdauer-Training, welches durchaus auch schweißtreibend sein darf.</p> <p>Individuelle Yogapraxis - Yoga für Alle, diese Yogaeinheit - als Synthese von bewusster Atmung und Bewegung soll einen Ausgleich zum Alltag, auf körperlicher und geistiger Ebene bieten. Die gewählten Bewegungsabläufe bieten Mobilisation, Kräftigung sowie Entspannung und sind für Jede/n geeignet.</p> <p>Happi Hips - Ein Workshop rund um die Anatomie und Beweglichkeit der Hüftgelenke, des Beckens, der Wirbelsäule und der unteren Extremitäten. Es geht um die Differenzierung des jeweiligen Bewegungsumfanges in den einzelnen Ebenen sowie um sinnvolle Möglichkeiten zur Stärkung der Hüftmuskulatur und Mobilisation der faszialen Strukturen.</p> <p>Physiologisches Stretching und Ausgleich von Dysbalancen - Fließende Bewegungsabläufe, Funktionalität und sinnvolle Dehnungsübungen in einer harmonischen Abfolge, ergeben eine abwechslungsreiche Regeneration und eine intensive Dehnung der verkürzten Muskelgruppen und der faszialen Gewebestrukturen, ergänzt durch anatomisches Grundwissen. Unter Zuhilfenahme unserer bewegungssteuernden Systeme (z. B. visuell, vestibulär und propriozeptiv) versuchen wir, Dysbalancen auszugleichen.</p> <p>Augenyoga und mehr - Entspannung und Training für die Augen - Muskeln, die ununterbrochen arbeiten, überlastet und verspannt sind, jedoch völlig vernachlässigt werden.</p>
Inhalte	Pilates Progressive Individuelle Yogapraxis, Yoga für Alle Happy Hips

Physiologisches Stretching und Ausgleich von Dysbalancen Augenyoga

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

Ulrike Fendt

Referenten

Bettina Heß

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

24.10. 09:00 Uhr - 24.10. 15:30 Uhr: TSG Augsburg-Hochzoll

Veranstaltungspreis

55,00 € buchbar bis **01.08.2026**

Frühbucher BLSV-Mitglied

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

60,00 €

Informationen zur Verpflegung

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

Meldeschluss	22.10.2026
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de