

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 Bewegungsumfangs 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, Funktonalität 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	<p>Pilates Progressive</p> <p>Individuelle Yogapraxis, Yoga für Alle</p> <p>Happy Hips</p>

Zielgruppe	Physiologisches Stretching und Ausgleich von Dysbalancen Augenyoga
Teilnahmevoraussetzungen	Übungsleiter und Interessierte am Sport 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 :
	<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).
Samstag	Bei Lizenzen von Fachverbänden (z.B. Turnverband) wenden Sie sich bitte an den zuständigen Fachverband.
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	24.10. 09:00 Uhr - 24.10. 15:30 Uhr: TSG Augsburg-Hochzoll 55,00 € buchbar bis 01.08.2026
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.haefelev@blsv-schwaben.de