

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### SENIORENGERECHTES TRAINING

Veranstaltungsnummer	10707FB0126
Start- / Enddatum	14.03.2026 - 14.03.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Bürgerhaus Unterthürheim ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10707FB0126 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	Wege zum Erhalt der Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und der damit verbundenen geistigen Fitness, sollen aufgezeigt werden.  Mit und ohne Trainingsgeräte werden wir hierzu Inhalte für Senioren zum/zur Gehirntaining, Geschicklichkeitstraining, Halten der Balance, Atmung und Atemtechniken, Kraft und Ausdauer anbieten. Über Variationen der Grundübungen soll die unterschiedliche Leistungsstärke der Teilnehmer berücksichtigt werden.
Inhalte	Gehirntaining Geschicklichkeitstraining Halten und Balance Atmung und Atemtechniken Kraft und Ausdauer
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 <a href="#">hier</a> .
Organisatorische Hinweise	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Wechselkleidung, Handtuch und Schreibutensilien.
Veranstaltungsleitung	Alfred Ebert
Referenten	Monika Kratzer
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](http://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](mailto: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

14.03. 09:00 Uhr - 14.03. 16:00 Uhr: Bürgerhaus Unterthürheim

Veranstaltungspreis  
Frühbucher BLSV-Mitglied

**55,00 €** buchbar bis **20.12.2025**

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

**60,00 €**

Informationen zur  
Verpflegung

Kaffee, Softgetränke, Kuchen und belegte Brötchen können vor Ort erworben werden.

Meldeschluss

12.03.2026

Anzahl der Plätze

20

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Dillingen

Ansprechpartner

Robert Häfele, [robert.haefele@blsv-schwaben.de](mailto:robert.haefele@blsv-schwaben.de)