

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### STARK OHNE GERÄTE - GESUNDHEITSORIENTIERTES KRAFTTRAINING IN DER TURNHALLE

Veranstaltungsnummer	102FB0926
Start- / Enddatum	25.10.2026 - 25.10.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle VfL Landshut-Achdorf ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 102FB0926 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	Diese eintägige Fortbildung vermittelt praxisnahe Konzepte für ein effektives, gesundheitsorientiertes Krafttraining im Breitensport – ganz ohne klassische Kraftgeräte. Mit einfachen Hilfsmitteln wie Medizinbällen, Alltagsmaterialien, Partnerübungen und dem eigenen Körpergewicht lernen Trainer und Trainerinnen vielseitige Übungen und Trainingsformen für Unterkörper und Oberkörper kennen. Der Schwerpunkt liegt auf gelenkschonender Ausführung, Variation, Kräftigung für Alltag und Sport sowie methodischen Vermittlungsstrategien, die sich in jeder Turnhalle anwenden lassen.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>• Krafttraining im Gesundheitssport: Belastungssteuerung &amp; Prinzipien • Unterkörpertraining vormittags (Beine, Hüfte, Rumpfanteile) • Oberkörpertraining nachmittags (Schultern, Brust, Rücken, Arme, Rumpf) • Medizinballübungen (kraftorientiert &amp; gelenkschonend) • Partnerübungen mit Fokus Körperspannung &amp; Stabilität • Kleine Zirkel &amp; Mini-Workouts zum direkten Einsatz • Technikschulung, Variationen, Progressionen</li><li>Ziele: • Grundlagen eines gesundheitsorientierten Krafttrainings verstehen • Sicherer Umgang mit funktionellen Kraftübungen für Ober- und Unterkörper • Praxisideen für Training ohne Geräte (Bodyweight, Medizinball, Partnerarbeit) • Vermittlungsmethoden &amp; Fehlerkorrektur im Gesundheitssport • Zusammenstellung effektiver, sicherer und abwechslungsreicher Einheiten</li></ul>
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	

### PSG - SELBSTVERPFLICHTUNGSERKLÄRUNG

Seit dem 01.01.2022 ist es notwendig, neben den bisherigen Unterlagen zur Lizenzausstellung und Lizenzverlängerung auch die sogenannte PSG-Selbstverpflichtungserklärung einzureichen. Ohne diese unterschriebene Erklärung ist eine Ausstellung bzw. Verlängerung von Lizzenzen nicht möglich.

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](#).

## VERLÄNGERUNGSMODALITÄTEN VON BLSV-LIZENZEN:

Der Lehrgang kann nur dann zur Lizenz-Verlängerung anerkannt werden, wenn Sie bei allen 8 Unterrichtseinheiten anwesend sind. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebestätigung auszustellen. Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz.

Organisatorische Hinweise

Bitte Sportmatte, Sportschuhe, Getränke und Schreibsachen mitbringen.

Referenten

Penelope Schuster

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.

Unterricht in Theorie und Praxis

25.10. 08:30 Uhr - 25.10. 15:15 Uhr

Veranstaltungspreis

**55,00 €** buchbar bis **02.08.2026**

Frühbucher BLSV-Mitglied

**60,00 €**

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

Meldeschluss

17.10.2026

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Niederbayern

Ansprechpartner

Tobias Riedl, [riedl@blsv-niederbayern.de](mailto:riedl@blsv-niederbayern.de)