

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### STARK UND LEISTUNGSFÄHIG - GELASSEN UND ENTSPANNT

Veranstaltungsnummer	10302FB0126
Start- / Enddatum	07.03.2026 - 07.03.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Elly-Heuss-Gymnasium ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10302FB0126 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>- Starker Körper, starke Knochen - Präventive und rehabilitative Trainingsmöglichkeiten im Bereich Ausdauer und Kraft bei Osteoporose</li><li>- Schärfe deine Sinne - Neuromuskuläres Training als Übungsbaustein, um Koordination und Leistungsfähigkeit mit einfachen Elementen zu stärken</li><li>- Kraft, Mobilität, Atmung und Entspannung sowie Gelassen im Gleichgewicht - Yoga gezielt und verantwortungsvoll für ältere Menschen</li></ul>
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> .

#### VERLÄNGERUNGSMODALITÄTEN VON BLSV-LIZENZEN:

Diese Fortbildung wird mit 8 UE zur Verlängerung der angegebenen Lizenzen anerkannt. Für die Verlängerung der BLSV-Übungsleiterlizenz benötigen Sie weitere Unterrichtseinheiten. Bitte beachten Sie die aktuellen Gültigkeiten und Verlängerungsmodalitäten für Ihrer Lizenz: <https://www.blsv-qualinet.de/verlaengerungsmodalitaeten.html>

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

### ZUM LEHRGANG MITZUBRINGEN:

- Hallensportbekleidung und Hallenschuhe
- Gymnastikmatte
- Handtuch
- Decke und ggf. wärmere Kleidung für Yoga
- Sitzkissen und/oder Yogablock, falls vorhanden

### LEHRGANGSZEITEN:

Tagesfortbildung (8 UE) von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr inkl. Pausen

## Veranstaltungsleitung

Sabine Stahl

## Referenten

Sonja Pausch  
Alexandra Steinl-Kick

## 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 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.

## Stark und leistungsfähig - Gelassen und entspannt

07.03. 09:00 Uhr - 07.03. 16:00 Uhr: Elly-Heuss-Gymnasium

## Veranstaltungspreis BLSV- Mitglied

**60,00 €**

## Informationen zur Verpflegung

Selbstverpflegung

## Meldeschluss

01.03.2026

## Anzahl der Plätze

30

## Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Weiden - Neustadt

## Ansprechpartner

Thomas Fink, [thomas.fink@blsv.de](mailto:thomas.fink@blsv.de)