

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### TRAININGSPLANUNG & PERIODISIERUNG

Veranstaltungsnummer	10502FB0526
Start- / Enddatum	25.10.2026 - 25.10.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Fürth, Kinder- und Jugendzentrum Alpha 1 ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10502FB0526 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	Grundlagen der Periodisierung und Trainingsplanung
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>- Grundlagen der Periodisierung</li><li>- Trainingsmethoden für den Ausdauersport</li><li>- Verletzungsprävention &amp; Regeneration</li><li>- Individuelle Trainingspläne erstellen</li><li>- Wettkampfvorbereitung &amp; Peaking</li></ul>
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	<p>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> .</p> <p>Wenn Sie die nötigen Unterrichtseinheiten für Ihre Lizenzverlängerung besucht haben, schicken Sie uns bitte folgende Unterlagen per E-Mail (<a href="mailto:uebungsleiter@blsv.de">uebungsleiter@blsv.de</a>)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Die Teilnahmebestätigung der besuchten Fortbildungslehrgänge</li><li>- Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur PSG (PSG-Selbstverpflichtung), wenn diese nicht schon beim Lehrgang abgegeben wurde.</li><li>- Ihre BY-Nummer oder Ihren vollen Namen mit Geburtsdatum.</li></ul> <p>Bei Lizenzen von Fachverbänden (z. B. Turnverband) wenden Sie sich bitte an den zuständigen Fachverband.</p>
Veranstaltungsleitung	Robert Kuhn

Referenten	Alex Maas
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention
Termin	25.10. 09:00 Uhr - 25.10. 16:45 Uhr
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	<b>55,00 €</b> buchbar bis <b>02.08.2026</b>
Meldeschluss	24.10.2026
Anzahl der Plätze	20
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Fürth Stadt und Land
Ansprechpartner	Michaela Tesauro, <a href="mailto:mittelfranken@blsv.de">mittelfranken@blsv.de</a>