

# Einladung

**zum Lehrgang September 2025 des Sportkreises 8 Neu-Ulm.  
Für alle Übungsleiter und Mitarbeiter der Sportvereine**

Veranstaltungsnummer: 10708FB0125

Termin: **Samstag, 20. September 2025**

Dauer: **8UE** von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ort: **Illertal-Gymnasium, Zum Sportplatz 17,  
89269 Vöhringen-Illertal**

Anmeldung: Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden.  
Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10708FB0125  
in das Suchfeld ein: <https://www.blsv-qualinet.de>

## ***Fit mit Pilates, Funktionellem Hiit-Training, Übungen zum Gleichgewicht und AROHA***

Themen:

### **Pilates**

- Intensives, ganzheitliches Training aktiviert die Tiefenmuskulatur und verbessert Beweglichkeit und Muskelstraffung

### **Funktionelles Training und Hiit-Training**

- Funktionelle Bewegungsformen integrieren immer mehrere Muskeln und Muskelgruppen gleichzeitig. Im Grunde genommen werden Bewegungen anstelle einzelner Muskeln trainiert. Nur über eine stabile Rumpfmuskulatur kann effektiv Kraft auf die Extremitäten und damit die gesamte aktivierte Muskelkette übertragen werden

### **Propriozeptives Training**

- schärft die Wahrnehmung, schult das Gleichgewicht und fördert die Reaktionsfähigkeit. Hier erfährst du alles über das sensomotorische Training.

## AROHA

- Ausdauertraining mit einfachen Arm- und Beinbewegungen, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten. AROHA festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit.

### **Voraussetzungen**

**zur Teilnahme:** Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

**Lehrgangsleitung:** Hermann Deufel, Brahmsstr. 8, 89257 Illertissen  
Tel. 07303/5245 oder [hermann@deufel.biz](mailto:hermann@deufel.biz)

Thorsten Deufel, Kirchenmähder 25, 89257 Illertissen  
[thorsten.deufel@gmx.de](mailto:thorsten.deufel@gmx.de)

**Referentinnen:** **Sandra Paul, Sonja Schacher,  
Klara Somogyi und Claudia Walk,**

**Verlängerungen  
folgender Lizenzen:** ÜL-C-Breitensport Erwachsene/Ältere,  
ÜL-C-Breitensport Kinder/Jugendliche,  
ÜL-C-Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-  
Fitness-Gesundheit),  
ÜL-B Sport in der Prävention,

**Veranstalterpreis:  
BLSV-Mitglied** **Euro 55,00 € Frühbucher 50,00 € bis 29.06.2025**

**Zahlung:** Jeder TN erhält eine Rechnung vom BLSV zugesandt.

**Material:** **Gymnastikmatte unbedingt mitbringen (kennzeichnen)!!!**

**Verpflegung:** Für Verpflegung ist selbst zu sorgen

**Meldeschluss:** **13. September 2025**

**Anzahl der Plätze:** **60**

**Veranstalter:** Bayerischer Sportverband e.V. Sportkreis Neu-Ulm

**Ansprechpartner:** Robert Häfele, [service@blsv-schwaben.de](mailto:service@blsv-schwaben.de)  
Tel. 0821/455397-10

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme und wünschen eine gute Anreise.

Mit sportlichen Grüßen

*Thorsten und Hermann Deufel* (Lehrgangsleitung)

PS.:Die Zahl der freien Plätze kann nur noch über das Qualinet ermittelt werden.