

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### BUDDHA BALANCE | ZEN GYMNASTIK

<b>Veranstaltungsnummer</b>	101FB1924
<b>Start- / Enddatum</b>	27.04.2024 - 28.04.2024
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Christoph-Kolumbus-Grundschule Ungernerstraße 11, 85057 Ingolstadt
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB1924 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	<p>In dieser Fortbildung geht es um Übungselemente, mit Hilfe derer der Körper gekäftigt und vitalisiert werden kann. Es geht dabei um den Abbau von Stress und die Schärfung der Sinne.</p> <p>Die verschiedenen Übungselemente haben ihren Ursprung in der Zen-Gymnastik. Durch diese einzigartige Verbindung von Zen und Gymnastik können Blockaden gelöst und gleichzeitig die Muskeln gekäftigt sowie die Beweglichkeit gefördert und Muskelverspannungen gelöst werden. Die sanft fließenden Bewegungen führen Sie zurück zur inneren Mitte und bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht.</p> <p>Inhalt</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ursprung</li><li>• Wortdefinition</li><li>• Kleine Meridianlehre</li><li>• Yin und Yang – Philosophie der TCM</li><li>• Atmung</li><li>• Stundenaufbau</li><li>• Auswahl der Übungen</li><li>• Empfehlungen / Tipps für die Praxis</li><li>• Alle bis dato wiedergefunden ZEN Übungen</li></ul> <p>Geeignet ist diese Fortbildung für Übungsleiter:innen und Trainer:innen mit Freude an neuen Bewegungen und der Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen sowie für als Ergänzung, Erweiterung oder Auffrischung Ihrer Übungsvielfalt.</p>
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

## 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 Lizenzen 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 15 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.

Für die Lizenzverlängerung ist die Abgabe der geprägten Original-Lizenz NICHT mehr notwendig! Dies gilt unabhängig der jeweiligen Gültigkeit.

Wir benötigen im Anschluss an die Veranstaltung folgende Unterlagen nur noch per E-Mail:

- Die Teilnahmebestätigungen aller Fortbildungslehrgänge
- Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur PsG (PSG-Selbstverpflichtung)
- Die BY-Nummer sowie die Angabe der aktuellen Kontaktdaten

Die Unterlagen senden Sie bitte vollständig per E-Mail an:  
[uebungsleiter@blsv.de](mailto:uebungsleiter@blsv.de)

## Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:

Samstag: 09:00-17:30 Uhr

Sonntag: 09:00-13:30 Uhr

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- Wechselkleidung
- Handtuch
- Schreibutensilien
- Verpflegung (Essen und Getränke)

Hinweis zur Anreise: Der Eingang erfolgt über die Richard Wagner Straße. Es gibt einen Parkplatz direkt an der Richard Wagner Straße (Glascontainer) sowie weitere Parkplätze an der Piuskirche.

## Dokumente

PsG-Selbstverpflichtung\_2023\_interaktiv.pdf

## Veranstaltungsleitung

Klaus Meier

## Referenten

Heiko Czichoschewski

## 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

Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Diese wird Ihnen innerhalb von ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss per E-Mail geschickt und zusätzlich in Ihrem QualiNET-Account hinterlegt. [www.blsv-qualinet.de](http://www.blsv-qualinet.de): Einloggen – Meine Buchungen öffnen – Details ansehen.

## Buddha Balance

27.04. - 28.04. :

## Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

**100,00 €**

## Meldeschluss

14.04.2024

## Anzahl der Plätze

25

## Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

## Ansprechpartner

Jenny Winterberg, [jenny.winterberg@blsv.de](mailto:jenny.winterberg@blsv.de)