

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### STRETCH UND RELAX

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Veranstaltungsnummer</b>     | 10106FB0123  |
| <b>Start- / Enddatum</b>        | 11.11.2023 - 11.11.2023  |
| <b>Dauer</b>                    | 8 UE   |
| <b>Veranstaltungsort</b>        | Turnhalle SV Truchtlaching<br>Samermoosweg 12,83376 Truchtlaching  |
| <b>Anmeldung</b>                | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10106FB0123 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>  |
| <b>Beschreibung</b>             | <b>STRECH:</b><br>In dieser Fortbildung geht es darum, verschiedene Dehnmethoden angepasst an die jeweilige Zielgruppe anzuwenden. Wann ist welche Dehnung die richtige für meinen Unterricht? Welche unterschiedlichen Methoden gibt es überhaupt?<br>Exkurs Faszien und Dehnung? Verbindung Dehnung und Kräftigung?<br><b>RELAX:</b><br>Es werden unterschiedliche Entspannungsmethoden mit den Schwerpunkten Atmung, Körperwahrnehmung und bewegter Entspannung behandelt. Zusätzlich werden Methoden zur Stressrelaxation und Stressprävention besprochen und Stress, wie er heutzutage wahrgenommen wird, thematisiert. |
| <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.

Die Selbstverpflichtungserklärung ist Teil des Schutzkonzeptes, welches der BLSV bzw. die Bayerische Sportjugend im Rahmen der Stufenmodelle von DOSB/dsj umsetzt. Wir wollen sichere Orte für die Kinder- und Jugendarbeit schaffen und verurteilen jegliche Art von Missbrauch und Gewalt.

Das Formular finden Sie in Ihrem QualiNET-Account hinterlegt.

## 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.

Einsendung der Unterlagen zur Lizenzverlängerung:  
Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die hier aufgelisteten Unterlagen gesammelt und per Post an folgende Adresse:

Bayerischer Landes-Sportverband e.V.  
Lizenzmanagement  
Georg-Brauchle-Ring 93  
80992 München

benötigte Unterlagen:

- Original-Übungsleiterlizenz bzw. Vereinsmanagerlizenz
- Kopien der Teilnahmebestätigung
- Kontaktdaten -Insbesondere die E-Mailadresse
- PsG - Selbstverpflichtungserklärung

## Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:  
Samstag: 09:00-16:00 Uhr

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- warme Kleidung (gerne auch dicke Socken und Decke)
- Handtuch
- Schreibutensilien
- Verpflegung (Essen und Getränke)

Hinweis für die Anreise: Der Eingang zur Turnhalle befindet sich auf der Rückseite der Halle.

## Dokumente

PsG\_Selbstverpflichtung\_2023.pdf 2023-11-11\_StretchRelax.pdf

## Veranstaltungsleitung

Maria Baptistella

## Referenten

Hannah Köhl

## 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.

## Stretch und Relax

11.11. - 11.11. :

## Meldeschluss

20.10.2023

## Anzahl der Plätze

25

## Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Traunstein

## Ansprechpartner

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