

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### FASZIEN-, STRETCH-, MOBILITY- UND STABILISATIONSTRAINING

<b>Veranstaltungsnummer</b>	101FB2624
<b>Start- / Enddatum</b>	05.10.2024 - 06.10.2024
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Turnhalle Reichertshofen Kreuzung Römerweg & Jahnstraße, 85084 Reichertshofen
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB2624 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	<p>Welchen Einfluss haben Faszien-, Stretch- und Stabilisationstraining auf die Beweglichkeit? Welche Trainingsmöglichkeiten es gibt und welchen Einfluss sie auf Muskeln und Gelenke haben, soll in diesem Workshop aufgezeigt werden.</p> <p>Neues Wissen aus der Sportmedizin wird vermittelt und mit traditionellem Beweglichkeitstraining verglichen. Die praktische Umsetzung wird in Beispielstunden gezeigt und geübt.</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Anatomische Grundlagen</li><li>- Einfluss von Faszien-, Stretch-, Mobility- und Stabilisationstraining auf die Beweglichkeit</li><li>- Trainingsgrundsätze</li><li>- Praxiseinheiten</li></ul>
<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:

Sa: 09:00-16:00 Uhr

So: 09:00-15:15 Uhr

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- Verpflegung (Essen und Getränke)
- Schreibutensilien
- Skript (Ausdruck oder digital)
- Black Roll, Tennis-/Faszienball, Yogagurt, Togo-/Redondoball (wenn eigene vorhanden)

<b>Dokumente</b>	PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Susanne Langer
<b>Referenten</b>	Elvira Sehling-Hagn Katrin Seibert
<b>Lizenzverlängerungen</b>	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
<b>Veranstaltungsbestätigung</b>	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. <a href="http://www.blsv-qualinet.de">www.blsv-qualinet.de</a> : Einloggen – Meine Buchungen öffnen – Details ansehen.
<b>Faszien-, Stretch</b>	05.10. - 06.10. :
<b>Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied</b>	<b>90,00 €</b> buchbar bis <b>13.07.2024</b>
<b>Meldeschluss</b>	22.09.2024
<b>Anzahl der Plätze</b>	25
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
<b>Ansprechpartner</b>	Jenny Winterberg, <a href="mailto:jenny.winterberg@blsv.de">jenny.winterberg@blsv.de</a>