

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

STRETCH & RELAX

Veranstaltungsnummer	101FB3824
Start- / Enddatum	14.09.2024 - 14.09.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Sporthalle der Realschule Miesbach Simon-Schmid-Straße 12,83714 Miesbach
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB3824 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>STRETCH: 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? Exkurs Faszien und Dehnung? Verbindung Dehnung und Kräftigung?</p> <p>RELAX: 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.</p>
Teilnahmevoraussetzungen	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 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.

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

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)

Bitte beachten: In der Sporthalle der Realschule Miesbach läuft der Sportbetrieb und in der Nachbarhalle des Gymnasiums Miesbach befindet sich eine Asylunterkunft. Beide Hallen sind baulich über einen Gang miteinander verbunden und BLSV-Kursteilnehmende dürfen keinesfalls Bereiche der Asylunterbringung betreten.

Dokumente

Stretching_Bilder_LEHRGANG_.pdf 20240914_StretchRelax.pdf

Veranstaltungsleitung

Sabine Kirchmair

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

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: Einloggen – Meine Buchungen öffnen – Details ansehen.

Strech & Relax

14.09. - 14.09. :

Meldeschluss

01.09.2024

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de