

BLSV-ZERTIFIKAT ENTSPANNUNG

AUS DEM STRESS IN DIE BALANCE

Veranstaltungsnummer	302BZENT0126
Start- / Enddatum	18.05.2026 - 20.05.2026
Dauer	25 UE
Veranstaltungsort	Sportschule Oberhaching ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 302BZENT0126 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Wir verstehen den menschlichen Körper als ein Energiesystem. Ganzheitlichkeit im Leben ist heute wichtiger, als je zuvor. Viele Faktoren bestimmen unser Wohlbefinden und unsere Energie in geistig-spirituelle, psychischer und physischer Form. Balance zwischen Anforderungen und Ressourcen, die Berücksichtigung persönlicher Bedürfnisse und das Erreichen eigener Ziele sind zentrale Bausteine von Gesundheit. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesundheit und Lebenskraft weiter stärken können, um persönliche Ziele leichter zu erreichen und wie sich Erschöpfung und Burnout wirksam vermeiden lassen.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Hilfe zur Selbsthilfe, wie deckt man Stress auf (Vorstellen und üben von Muskeltest und Schaukeltest).- Meridiansystem, Energieleitbahnen im Körper.- Bedeutung und Wirkung der Meridiane.- Zuordnung zu Organen, Muskelbereichen und emotionale Zusammenhänge:- Chakren, Energiezentren im Körper (Bedeutung und Zuordnung).- Energieblockaden und ihre Wirkung (Signale des Körpers).- Energieaktivierung und Ausgleich.- Blockaden lösen- Übungen und Mentale Techniken aus der Kinesiologie.- Bedeutung von Klängen, Farben, Bildern.- Wirkung auf Körper und Geist.
Teilnahmevoraussetzungen	ÜL-C oder TR-C Breitensport oder vergleichbare Qualifikation Übungsleiter-B Sport in der Prävention mit dem Profil Haltung und Bewegung oder professionelle Ausbildung (Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung Übungsleiter B Sport in der Prävention mit den Profilen Haltung und Bewegung, Herz-Kreislauf-Training, Stressbewältigung und Entspannung o. Allgemeiner Präventionssport - Gesund älter werden oder höherwertige sport- u. bewegungsbezogene Berufsausbildung

Sonstige Informationen

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](#).

Organisatorische Hinweise

Check IN:

Auch wenn ein Lehrgang früh um 08:30 Uhr beginnt, ist der Check In für die Zimmer erst ab Nachmittag (ab 16:00 Uhr) möglich. Das Gepäck kann im Seminarraum abgestellt werden. Für das Umkleiden sind entsprechende Kabinen reserviert.

Bitte zur Veranstaltung mitbringen:

- Sportbekleidung
- Schreibmaterial
- Getränkeflasche (in der Sportschule gibt es zwei Wasserspender zum Auffüllen eurer Getränkeflaschen)
- Handtuch als Unterlage für die Isomatte
- Schwimmbad und Sauna können in der Freizeit benutzt werden (Handtücher bitte selbst mitbringen).

Referenten

Klaus Schaffer

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Veranstaltungsbestätigung

Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung und ein Zertifikat.

Termine

18.05. - 20.05.

Veranstaltungspreis

380,00 €

Frühbucher BLSV-Mitglied

Sportschule Oberhaching

Doppelzimmer

Veranstaltungspreis BLSV-

410,00 €

Mitglied Sportschule

Oberhaching

Doppelzimmer

Veranstaltungspreis

780,00 € buchbar bis **23.02.2026**

Frühbucher Nichtmitglied

Sportschule Oberhaching

Veranstaltungspreis

840,00 €

Nichtmitglied Sportschule

Oberhaching

Informationen zur

Übernachtung

Im Veranstaltungspreis ist die Übernachtung im Doppelzimmer an der Sportschule Oberhaching inbegriffen.

Informationen zur
Verpflegung

Im Veranstaltungspreis ist die Vollverpflegung an der Sportschule
Oberhaching inbegriffen.
Getränke können vor Ort gekauft werden.

Meldeschluss

04.05.2026

Anzahl der Plätze

24

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung

Ansprechpartner

Ressort Bildung, bildung@blsv.de