

## ONLINE-SEMINARABEND 2 UE

### ERNÄHRUNGSBERATUNG UND ESSSTÖRUNGEN IM SPORT BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Veranstaltungsnummer	20101SEMA0126
Start- / Enddatum	11.02.2026 - 11.02.2026
Dauer	2 UE
Veranstaltungsort	Online ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20101SEMA0126 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	Online-Seminarabend zur Verlängerung der Jugendleitercard "Juleica".
Inhalte	Wie unterstützt du junge Sportler*innen dabei, gesund zu essen – ohne Druck und ohne Risiko?  Gerade im Sport kann der Umgang mit Ernährung schnell anspruchsvoll werden und für manche Kinder und Jugendliche sogar belastend. Dieser Workshop verbindet Grundlagen der sportspezifischen Ernährung mit einem sensiblen Blick auf Essstörungen im Sport und zeigt dir, wie du sicher und unterstützend agieren kannst.
Dich erwarten:	<ul style="list-style-type: none"><li>• verständliche Basics zur Ernährung im Kinder- und Jugendsport</li><li>• Ursachen, Warnsignale &amp; Besonderheiten von Essstörungen im Sport</li><li>• Handlungssicherheit: Wie spreche ich etwas an? Wie unterstütze ich richtig?</li><li>• Do's &amp; Don'ts im Umgang mit jungen Sportler*innen</li><li>• Hinweise zu Beratungsstellen &amp; professioneller Hilfe</li></ul>
	Der Workshop ist praxisnah, wertschätzend und gibt dir Sicherheit im Umgang mit einem Thema, das im Sport oft unsichtbar bleibt, aber extrem wichtig ist.
Zielgruppe	Für interessierte ehrenamtliche & hauptberufliche Mitarbeiter*innen aus BLSV-Sportvereinen in München und aus Münchener Jugendverbänden des Kreisjugendring München-Stadt
Teilnahmevoraussetzungen	keine
Sonstige Informationen	Der Seminarabend wird als Onlineseminar durchgeführt und mit 2 UE (1,5 Zeitstunden) zur Verlängerung der Jugendleiter-Card (Juleica) anerkannt.

Voraussetzung zur Juleica -Verlängerung: gesamt 10 UE (8 Zeitstunden) Der BLSV, die BSJ und die Münchner Sportjugend verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten deine persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, kannst du dich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen findest du [hier](#).

#### Organisatorische Hinweise

Rechtzeitig vor dem Onlineseminar bekommen alle gebuchten Teilnehmer\*innen einen Zugangslink zur Anmeldung per E-Mail zugeschickt.

#### Veranstaltungsleitung

Anja Schneider

#### Lizenzverlängerungen

Jugendleitercard - Juleica

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

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

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Übungsleiter B Sport im Elementarbereich

#### Veranstaltungsbestätigung

Nach Besuch des Seminarabends erhältst du eine Teilnahmebescheinigung.

Wenn du die nötigen Unterrichtseinheiten für deine Lizenzverlängerung besucht hast, schicke uns bitte folgende Unterlagen per E-Mail an uebungsleiter@blsv.de:

- Deine BY-Nummer oder deinen vollen Namen mit Geburtsdatum.
- Die Teilnahmebestätigungen aller besuchten Fortbildungslehrgänge.
- Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur PsG (PSG-Selbstverpflichtung).

Bei Lizenzen von Fachverbänden (z.B. Turnverband) wende dich bitte an den zuständigen Fachverband.

11.02. 19:00 Uhr - 11.02. 20:30 Uhr: Online

#### Ernährungsberatung und Essstörungen im Sport

**20,00 €**

#### Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

**20,00 €**

#### Veranstaltungspreis Nichtmitglied

01.02.2026

#### Meldeschluss

25

#### Anzahl der Plätze

Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis München-Stadt

#### Ansprechpartner

Münchner Sportjugend, [ausbildung@msj.de](mailto:ausbildung@msj.de)