

## ONLINESEMINAR ÜL-FORTBILDUNG 2 UE

### STRESS ALS TRAINER\*IN IM EHRENAMT – UMGANG & LÖSUNGEN

Veranstaltungsnummer	30281WEB1126
Start- / Enddatum	16.06.2026 - 16.06.2026
Dauer	2 UE
Veranstaltungsort	Online
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 30281WEB1126 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	Trainer*innen im Ehrenamt geben viel – und stehen oft zwischen Leistungsdruck, Erwartungen von außen und dem Anspruch, immer „funktionieren“ zu müssen. In diesem Webinar lernen Sie, Stress früh zu erkennen, in akuten Momenten schnell zu regulieren und mit einfachen, alltagstauglichen Strategien wieder mehr Klarheit, Energie und Freude ins Coaching zu bringen. Sie nehmen konkrete Tools für Training, Spieltag und Vereinsumfeld mit – für mehr Gelassenheit, Souveränität und langfristige Motivation im Ehrenamt.
Inhalte	- Bedeutung des Schnellkrafttrainings im Alter: Vorteile für Mobilität, Stabilität und Sturzprophylaxe - Anpassung von Schnellkrafttraining für ältere Menschen: Schonender und sicherer Einstieg - Fasziale Anforderungen und ihre Rolle im Alterstraining: Förderung von Elastizität und Beweglichkeit - Methoden des Schnellkrafttrainings: Angepasste Belastungssteuerung, Übungsvariationen und Progression - Praktische Übungen für den Alltag: Funktionale Übungen zur Verbesserung von Bewegungsfähigkeit und Koordination - Integration in die eigene Trainingsroutine: Tipps zur Planung und Gestaltung altersgerechter Trainingseinheiten - Sicherheitsaspekte im Schnellkrafttraining: Risiko- und Belastungsmanagement
Zielgruppe	Übungsleiter/Trainer in Sportvereinen, (Sport-)Studierende, Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
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 <a href="#">hier</a> .

Am Tag vor dem Onlineseminar erhalten alle gebuchten Teilnehmenden einen Zugangslink zur Anmeldung per E-Mail zugeschickt.

Nach Betätigung des Zugangslinks müssen Sie Vor-, Nachnamen und E-Mailadresse eingeben.

Um auf die Onlineseminarplattform zu gelangen, müssen Sie

1. den neuen Zugangslink aus der Bestätigungs-E-Mail betätigen
2. der anschließenden Aufforderung, die Benutzeransicht der Onlineseminarplattform (Webinar Launcher) für die Dauer des Onlineseminars zu speichern, nachkommen
3. in ihren Downloads die Datei ausführen

Das System erklärt die Schritte im Einzelnen.

Falls die Startuhrzeit des Onlineseminars noch nicht erreicht ist, bekommen Sie eine Ansicht mit Informationen zum Onlineseminar und die Aufforderung mit der Bitte zu warten.

#### Organisatorische Hinweise

Sie können bequem von zuhause an dem Onlineseminar teilnehmen. Sie benötigen einen internetfähigen Computer mit Audioausgang.

#### Referenten

Marcus Kerti

#### Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter B Sport in der Prävention

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

Übungsleiter B Sport im Elementarbereich

#### 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](http://www.blsv-qualinet.de): Einloggen – Meine Buchungen öffnen – Details ansehen.

#### Termin

16.06. 17:00 Uhr - 16.06. 18:00 Uhr: Online

#### Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

**20,00 €**

#### Meldeschluss

15.06.2026

#### Anzahl der Plätze

450

#### Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung

#### Ansprechpartner

Ressort Bildung, [bildung@blsv.de](mailto:bildung@blsv.de)