ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

AUS DEM STRESS IN DIE BALANCE – BEWEGEN UND BESINNEN

Veranstaltungsnummer	101FB3027
Start- / Enddatum	06.11.2027 - 07.11.2027
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Schulturnhalle Uffing Bahnhofstraße 8, 82449 Uffing
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB3027 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 geistiger, 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 wieder stärken können, um persönliche Ziele leichter zu erreichen und wie sich Erschöpfung und Burnout vermeiden lassen. Inhalte des Lehrgangs: Hilfe zur Selbsthilfe, wie deckt man Stress auf, wie reagiert mein Körper Kurze Einführung, Bedeutung Meridiansystem und Energiezentren Energieblockaden und ihre Wirkung auf Körper und Geist Energieaktivierung und Ausgleich, Blockaden lösen, Kinesiologische Übungen und Techniken zum Stressabbau Achtsamkeitsübungen, Fantasiereisen, Meditation Voraussetzung: Gutes Körpergefühl, die Bereitschaft sich auf etwas Neues einzulassen, sowie für alle mit Interesse an diesem Thema, alle ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen und InstruktorInnen zur Ergänzung, Erweiterung sowie Auffrischung Ihrer Übungsvielfalt.
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	

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.
Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss und der Teilnahme am gesamten Lehrgang eine Teilnahmebestätigung. Diese geht Ihnen per E-Mail zu, bzw. kann von Ihnen ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss direkt in Ihrem Account unter www.blsv-qualinet.de abgerufen werden.

Wenn Sie die nötigen Unterrichtseinheiten für Ihre Lizenzverlängerung besucht haben, schicken Sie uns bitte folgende Unterlagen per E-Mail an uebungsleiter@blsv.de:

- Ihre BY-Nummer oder Ihren 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) wenden Sie sich bitte an den zuständigen Fachverband.

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:

Samstag: 09:00-17:30 Uhr
Sonntag: 09:00-13:30 Uhr

Bitte mitbringen:
- Gymnastikmatte
- Skript (ausgedruckt oder digital)
- Wechselkleidung
- Schreibutensilien
- Verpflegung (Essen und Getränke)

Veranstaltungsleitung

Andrea Mayr

Referenten	Marlis Homolac
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
Aus dem Stress in die Balance	06.11. 09:00 Uhr - 07.11. 13:30 Uhr
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	**100,00 €** buchbar bis **14.08.2027**
Meldeschluss	24.10.2027
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de