

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG "10.000 SCHRITTE ZUR INNEREN MITTE"

Veranstaltungsnummer	105FB0526
Start- / Enddatum	02.05.2026 - 03.05.2026
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Berufsbildungswerk Rummelsberg ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 105FB0526 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Inhalte	Bedeutung der Gesundheitsförderung im Bereich Stressbewältigung und Entspannung Stress, Stressbewältigung, Entspannung, Körperwahrnehmung, Achtsamkeit - was genau umfassen diese Begriffe? Welche Möglichkeiten stecken in bewegungsbetonten Angeboten? Medizinische Grundlagen Übungen und Spiele zur Förderung der Körperwahrnehmung und des Naturerlebnisses Fantasiereisen und Entspannungsgeschichten Einfache Massageformen für die Übungsstunde Progressive Muskelrelaxation Reflexion und Feedback
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Bekleidung, Schuhe für Halle und Freigelände. (Bei jedem Wetter!) Kleiner Rucksack und Getränke mitbringen. 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> .
	Wenn Sie die nötigen Unterrichtseinheiten für Ihre Lizenzverlängerung besucht haben, schicken Sie uns bitte folgende Unterlagen per E-Mail ( <a href="mailto:uebungsleiter@blsv.de">uebungsleiter@blsv.de</a> ) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Teilnahmebestätigung der besuchten Fortbildungslehrgänge</li> <li>- Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur PSG (PSG-Selbstverpflichtung), wenn diese nicht schon beim Lehrgang abgegeben wurde.</li> <li>- Ihre BY-Nummer oder Ihren vollen Namen mit Geburtsdatum.</li> </ul> <p>Bei Lizenzen von Fachverbänden (z. B. Turnverband) wenden Sie sich</p>

bitte an den zuständigen Fachverband.  
Eventuelle Änderungen im Ablaufplan vorbehalten.

#### Organisatorische Hinweise

Bei kurzfristigen Fragen oder Problemen am Veranstaltungstag erreichen Sie den Lehrgangsleiter Uli Nüßlein unter 0175/5351328. Die Benutzung von Handys während des Kurses, sowie das Erstellen von Fotos der Präsentationen ist nicht statthaft und unerwünscht. Anfahrtsbeschreibung siehe Link  
<http://www.bbw-rummelsberg.de/kontakt-und-service/anfahrt/>

#### Veranstaltungsleitung

Uli Nüßlein

#### Referenten

Peter Baur

#### Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)  
Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere  
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche  
Übungsleiter B Sport in der Prävention

#### Veranstaltungsbestätigung

Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Nach Beendigung des Lehrgangs, können Sie sich ein Handout im Qualinet runterladen.

#### Termin

02.05. - 03.05.

#### Veranstaltungspreis

**100,00 €** buchbar bis **07.02.2026**

#### Frühbucher BLSV-Mitglied

**110,00 €**

#### Informationen zur Verpflegung

In der Mittagspause gibt es preisgünstige Möglichkeiten der Verpflegung.

#### Meldeschluss

01.05.2026

#### Anzahl der Plätze

20

#### Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Mittelfranken

#### Ansprechpartner

Michaela Tesauro, [mittelfranken@bbsv.de](mailto:mittelfranken@bbsv.de)