

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

FASZIEN-, STRETCH-, MOBILITY- UND STABILISATIONSTRAINING

Veranstaltungsnummer	101FB4226
Start- / Enddatum	17.10.2026 - 18.10.2026
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Christoph-Scheiner-Gymnasium Hartmannplatz 1 , 85049 Ingolstadt
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB4226 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Welchen Einfluss haben Faszien-, Stretch-, Mobility- und Stabilisationstraining auf die Beweglichkeit? Welche Trainingsmöglichkeiten es gibt und welchen Einfluss sie auf Faszien, Muskeln und Gelenke haben, soll in dieser Fortbildung aufgezeigt werden. Neue Erkenntnisse zum Thema Dehnen werden vermittelt und mit traditionellem Beweglichkeitstraining verglichen sowie verknüpft. Die praktische Umsetzung wird in Beispielstunden gezeigt und geübt. Inhalte: - Anatomische Grundlagen - Einfluss von Faszien-, Stretch-, Mobility- und Stabilisationstraining auf die Beweglichkeit - Trainingsgrundsätze - Praxiseinheiten
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: 09:00-16:00 Uhr
Sonntag: 09:00-15:15 Uhr

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- Wechselkleidung
- Handtuch
- Schreibutensilien
- ggf. Decke/warme Sportkleidung
- Verpflegung (Essen und Getränke)

Hinweis zur Anreise mit dem Auto:

Direkt neben der Schule befindet sich der Hallenbadparkplatz mit vielen Parkmöglichkeiten.

Veranstaltungsleitung

Stefan Koppenhofer

Referenten

Katrin Seibert
Elvira Sehling-Hagn

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Faszien-, Stretch-, Mobility- und Stabilisationstraining	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport in der Prävention
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	17.10. 09:00 Uhr - 18.10. 15:15 Uhr
Meldeschluss	110,00 €
Anzahl der Plätze	04.10.2026
Veranstalter	25
Ansprechpartner	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de