

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### FITNESS FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Veranstaltungsnummer	103FB0326
Start- / Enddatum	17.10.2026 - 18.10.2026
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Schule am Napoleonstein (Turnhalle)
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0326 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	Der Lehrgang verbindet körperliche Bewegung mit mentalen und seelischen Aktivitäten, um das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>- Positive Stimmung mit gezieltem Tanztraining (Swing, Lindy Hop)</li><li>- Ganzkörpertraining</li><li>- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen</li><li>- Yoga und Pilates</li><li>- Gehirntraining</li><li>- Informationen zur Prävention sexualisierter Gewalt im Sport</li></ul>
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> .

#### VERLÄNGERUNGSMODALITÄTEN VON BLSV-LIZENZEN:

Diese Fortbildung wird mit 15 UE zur Verlängerung der angegebenen Lizenzen anerkannt. Bitte beachten Sie die aktuellen Gültigkeiten und Verlängerungsmodalitäten für Ihrer Lizenz: <https://www.blsv-qualinet.de/verlaengerungsmodalitaeten.html>

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!

#### Organisatorische Hinweise

ZUM LEHRGANG MITZUBRINGEN:  
- Hallenbekleidung/Hallenschuhe

- Gymnastikmatte
- Decke für Entspannung

Übernachtungsmöglichkeit muss bei Bedarf selber organisiert werden.

Anfahrt zur Turnhalle über Unterislinger Weg - Tulpenweg - Erikaweg;  
Lehrerparkplätze nutzbar

#### LEHRGANGSZEITEN:

Samstag von 08:15 Uhr bis ca. 16:00 Uhr inkl. Pausen

Sonntag von 08:15 Uhr bis ca. 13:00 Uhr

Der genaue Programmablauf sowie wichtige  
Veranstaltungsinformationen werden ca. 2 Wochen vor der  
Veranstaltung an die Teilnehmer versendet.

#### Veranstaltungsleitung

#### Lizenzverlängerungen

Ralf Bernowsky

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

#### Veranstaltungsbestätigung

Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss und 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](http://www.blsv-qualinet.de) abgerufen werden.

#### Fitness für Körper, Geist und Seele

17.10. - 18.10.: Schule am Napoleonstein (Turnhalle)

#### Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied

**100,00 €** buchbar bis **25.07.2026**

#### Veranstaltungspreis BLSV- Mitglied

**110,00 €**

#### Informationen zur Verpflegung

Selbstverpflegung

#### Meldeschluss

04.10.2026

#### Anzahl der Plätze

30

#### Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz

#### Ansprechpartner

Thomas Fink, [thomas.fink@blsv.de](mailto:thomas.fink@blsv.de)