

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### FUNKTIONELLES BEWEGLICHKEITSTRAINING

Veranstaltungsnummer	101FB1826
Start- / Enddatum	16.05.2026 - 17.05.2026
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Haus des Sports Altötting ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB1826 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	Stretching, dynamisches Dehnen, Faszienrollen, Movement Prep oder doch besser komplett auf Beweglichkeitstraining verzichten? Dieser Kurs beschäftigt sich mit den verschiedenen Methoden des Beweglichkeitstrainings und deren Anwendung. Anhand von vielen Praxisbeispielen wird aufgezeigt, wie ein funktionelles Beweglichkeitstraining im Rahmen des Aufwärmens, nach dem Sport zur Regenerationsbeschleunigung und auch zur Muskelpflege zwischendurch aussehen kann.  - Anwendungsmöglichkeiten von Beweglichkeitstraining - Methoden des Beweglichkeitstrainings (dynamisches Dehnen, Stretching, Faszienrollen und progressive Muskelrelaxation) - Richtiger Einsatz der Methoden - Integrierung des Beweglichkeitstrainings in die eigene Trainingsroutine
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 Lizzenzen 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](http://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](mailto: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 Lizzenzen 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
- Wechselkleidung
- Handtuch
- Schreibutensilien
- Verpflegung (Essen und Getränke)

### Veranstaltungsleitung

Marion Riedl

### Referenten

Tom Flicke

### 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

### Beweglichkeitstraining

16.05. 09:00 Uhr - 17.05. 13:30 Uhr

Veranstaltungspreis Frühbisher BLSV-Mitglied	<b>100,00 €</b> buchbar bis <b>21.02.2026</b>
Veranstaltungspreis BLSV- Mitglied	<b>110,00 €</b>
Meldeschluss	03.05.2026
Anzahl der Plätze	15
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, <a href="mailto:jenny.winterberg@blsv.de">jenny.winterberg@blsv.de</a>