

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH QI GONG UND TAI CHI

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Veranstaltungsnummer     | 10114FB0426  |
| Start- / Enddatum        | 25.04.2026 - 26.04.2026  |
| Dauer                    | 15 UE  |
| Veranstaltungsort        | Puchheim, Sportzentrum<br>,  |
| Anmeldung                | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10114FB0426 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>  |
| Beschreibung             | <p>Die jahrhundertealten chinesischen Bewegungskünste verdienen es, noch mehr in unseren Alltag integriert zu werden. In der heutigen technisierten und stressbelasteten Zeit ist es besonders wichtig, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen, ihnen nachzugehen und damit die Lebensqualität zu verbessern.</p> <p>Im Vordergrund steht hier nicht der Leistungsgedanke, vielmehr geht es darum, die körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten sowie die koordinativen Fähigkeiten zu stärken, die in jeder Sportart nützlich sind.</p> <p>In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden u.a. Einblicke in:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- die Grundsätze des Tai Chi und Qi Gong</li><li>- deren Unterschiede bzw. Gemeinsamkeiten</li><li>- die Übungen der „Acht Brokate“ (sehr bekannte Qi Gong Form)</li><li>- einzelne Bewegungselemente aus dem Tai Chi (Yang-Stil)</li><li>- Einbindung einzelner Elemente in Sportstunden</li><li>- Körperwahrnehmung</li><li>- Entspannungstechniken</li></ul> |
| 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](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 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:

- warme Sportkleidung
- Handtuch
- Schreibutensilien
- Verpflegung (Essen und Getränke)

Es besteht die Möglichkeit, Samstagmittag im Vereinsheim des FC Puchheim Essen zu gehen.

#### Veranstaltungsleitung

Traude Mandel

#### Referenten

Marcus Scheibenzuber

#### Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-

|   |  |
|---|--|
| Gesundheitsförderung                            | Gesundheit)<br>Übungsleiter B Sport in der Prävention<br>25.04. 09:00 Uhr - 26.04. 13:30 Uhr |
| Veranstaltungspreis<br>Frühbucher BLSV-Mitglied | <b>100,00 €</b> buchbar bis <b>31.01.2026</b>  |
| Veranstaltungspreis BLSV-<br>Mitglied           | <b>110,00 €</b>  |
| Meldeschluss                                    | 10.04.2026   |
| Anzahl der Plätze                               | 25   |
| Veranstalter                                    | Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Fürstenfeldbruck                                    |
| Ansprechpartner                                 | Jenny Winterberg, <a href="mailto:jenny.winterberg@blsv.de">jenny.winterberg@blsv.de</a>     |