

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### SAFE SPACE - STARK IM KÖRPER, KLAR IM KOPF (COBURG)

Veranstaltungsnummer	204FB0526
Start- / Enddatum	13.06.2026 - 14.06.2026
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Rolf-Forkel-Halle
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 204FB0526 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>

#### Beschreibung

#### SAFE SPACE - STARK IM KÖRPER, KLAR IM KOPF

Mobility-Training kombiniert Haltungs- und Bewegungsschulung mit komplexen Dehnungsübungen, stabilisierenden Kraftübungen und aktiven Mobilisationsübungen. Gut gemixt, mit Übungen aus der klass. Rückenschule/Pilates/Yoga und Faszientraining beenden wir den Vormittag, bevor es am Nachmittag um die Prävention vor sexualisierter Gewalt im Sport geht. Mit einem Part Erster Hilfe und neuen Spielen für den Jugendabend – ein Programm für alle!

#### Inhalte

- Sexualisierte Gewalt im Sport
- Mobility Training
- Gut gemixt - Übungen aus der klass. Rückenschule/Pilates/Yoga
- Erste Hilfe im Sport - Defibrillator Handhabung
- Spiele für den Jugendabend

#### 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 [hier](#)

#### Organisatorische Hinweise

An beiden Lehrgangstagen sind Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Matte sowie Schreibmaterial mitzubringen.

Veranstaltungszeit:

Sa: 09:00 - 18:00 Uhr

So: 09:00 - 13:00 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

#### Veranstaltungsleitung

Katharina Stubenrauch

## Lizenzverlängerungen

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

## Veranstaltungsbestätigung

Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei zwischenzeitlicher oder vorzeitiger Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine anteilige Anerkennung ist nicht möglich. Bitte beachten Sie die [Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen](#).

### Lizenzverlängerung

Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die folgenden Unterlagen komplett zur weiteren Veranlassung an:

E-Mail: [uebungsleiter@blsv.de](mailto:uebungsleiter@blsv.de)

- Bitte die BY-Nummer und die aktuellen Kontaktdaten angeben
- Teilnahmebestätigung(en)
- [PsG-Selbstverpflichtung](#)

## Wochenendlehrgang

13.06. 09:00 Uhr - 14.06. 13:00 Uhr: Rolf-Forkel-Halle

## Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

**110,00 €**

## Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied

**100,00 €** buchbar bis **21.03.2026**

## Informationen zur Verpflegung

Selbstverpflegung, bitte denken Sie auch an ausreichend Getränke.

## Meldeschluss

03.06.2026

## Anzahl der Plätze

30

## Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportbezirk Oberfranken

## Ansprechpartner

Birgit Schmidt, [birgit.schmidt@blsv.de](mailto:birgit.schmidt@blsv.de)