

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

ACHTSAMKEIT IM SPORT - MENTALE STÄRKE, FOKUS UND REGENERATION GEZIELT FÖRDERN

Veranstaltungsnummer	102FB0526
Start- / Enddatum	21.06.2026 - 21.06.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Sportcamp Regen ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 102FB0526 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	In dieser praxisorientierten Fortbildung lernen Übungsleiterinnen/ Übungsleiter, wie Achtsamkeit gezielt im Sport- und Trainingsalltag eingesetzt werden kann, um Leistungsfähigkeit zu steigern, Stress zu reduzieren und die Körperwahrnehmung zu verbessern. Achtsamkeitsbasierte Methoden unterstützen Sportler dabei, den Fokus zu schärfen, mentale Stärke aufzubauen und schneller zu regenerieren. Gerade im Breitensport und Präventionssport bieten diese Ansätze einen wertvollen Beitrag für Gesundheit. Die Veranstaltung kombiniert theoretische Grundlagen mit zahlreichen Praxisübungen, die direkt in Trainingseinheiten integriert werden können.
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 8 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.

Organisatorische Hinweise

Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte
Handtuch
Verpflegung (Essen und Getränke)

Referenten

Eugen Hohenwarter

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

Veranstaltungsbestätigung

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.

Unterricht in Theorie und Praxis

21.06. 08:30 Uhr - 21.06. 15:15 Uhr

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

60,00 €

Meldeschluss

12.06.2026

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Niederbayern

Ansprechpartner

Tobias Riedl, tobias.riedl@blsv.de