

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### BEWEGEN UND BESINNEN – AUS DEM STRESS IN DIE BALANCE - AUFTANKEN UND WOHLFÜHLEN

Veranstaltungsnummer	101FB1626
Start- / Enddatum	09.05.2026 - 09.05.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Ambulante Reha & Therapie Erding ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB1626 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	<p>Wir verstehen den menschlichen Körper als ein Energiesystem. Ganzheitlichkeit im Leben ist heute wichtiger, als je zuvor. Viele Faktoren bestimmen unser Wohlbefinden und unsere Energie in geistiger - psychischer u. physischer Form. Balance zwischen Anforderungen und Ressourcen, die Berücksichtigung persönlicher Bedürfnisse und das Erreichen eigener Ziele sind zentrale Bausteine von Gesundheit.</p> <p>Erfahren Sie, wie sie Ihre Gesundheit und Lebenskraft wieder stärken können, um persönliche Ziele leichter zu erreichen und wie sich Erschöpfung und Burnout vermeiden lassen.</p> <p>Inhalte des Workshops:</p> <p>Hilfe zur Selbsthilfe, wie deckt man Stress auf, wie reagiert mein Körper Kurze Einführung, Bedeutung Meridiansystem und Energiezentren Energieblockaden und ihre Wirkung auf Körper und Geist Energieaktivierung und Ausgleich, Blockaden lösen, Kinesiologische Übungen und Techniken zum Stressabbau Achtsamkeitsübungen, Fantasiereisen, Meditation</p> <p>Voraussetzung: Gutes Körpergefühl, die Bereitschaft sich auf etwas Neues einzulassen, sowie für alle mit Interesse zu diesem Thema, alle ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen und InstruktorInnen zur Ergänzung, Erweiterung sowie Auffrischung Ihrer Übungsvielfalt.</p>
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

unterschiedene 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.

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: 09:00-16:00 Uhr

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- Wechselkleidung
- Schreibutensilien
- ggf. warme Sportkleidung + Decke
- Verpflegung (Essen und Getränke)

#### Veranstaltungsleitung

Sabine Reiser

Referenten	Marlis Homolac
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
Bewegen und Besinnen	09.05. 09:00 Uhr - 09.05. 16:00 Uhr
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	<b>60,00 €</b>
Meldeschluss	26.04.2026
Anzahl der Plätze	18
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, <a href="mailto:jenny.winterberg@blsv.de">jenny.winterberg@blsv.de</a>