

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

BEWEGUNGSANREIZE ZUR AKTIVIERUNG BEWEGUNGSFERNER PERSONEN

Veranstaltungsnummer	10113FB0126
Start- / Enddatum	28.11.2026 - 28.11.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turn- und Sportverein Brunnthal e.V. Jahnstraße 2, 85649 Brunnthal
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10113FB0126 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Bewegt im Alltag Hockergymnastik, abwechslungsreich, sicher und motivierend Locker vom Hocker, Spaß im Sitzen, Spiele zur Schulung von Koordination mit und ohne Kleingeräte Entspannung und Wege zur Ruhe Bewegt im Alltag Mehr Bewegung im Alltag lässt sich durch kleine Gewohnheiten leicht erreichen. Die Einheit soll die Relevanz von Bewegung im Alltag aufzeigen und um den Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Übungsbetrieb kleine Schritte an die Hand geben, sie zu einem aktiveren und gesünderen Leben verhelfen können. Hockergymnastik, abwechslungsreich, sicher und motivierend Hockergymnastik ist weit mehr als Bewegung im Sitzen. An praxisorientierten Beispielen werden vielfältige Möglichkeiten an diesem "Sportgerät" aufgezeigt, um Übungsstunden abwechslungsreich und effektiv zu gestalten. Locker vom Hocker, Spaß im Sitzen, Spiele zur Schulung von Koordination mit und ohne Kleingeräte Spiele auf dem Hocker bringen Schwung in die Übungsstunden und machen Spaß. Mit und ohne Kleingeräte werden Möglichkeiten aufgezeigt, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer spielerisch aktivieren. Entspannung, Wege zur Ruhe Wer regelmäßig entspannt, kann besser mit Belastungen umgehen und das allgemeine Wohlbefinden fördern. Verschiedene Entspannungs-Varianten werden dargestellt, um für jede Teilnehmerin und Teilnehmer Methoden aufzuzeigen, die ihr/ihm persönlich am meisten hilft und die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

Zielgruppe

Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die Bewegungsangebote für ältere Menschen oder Menschen mit wenig wenig Bewegungserfahrung mobilisieren möchten.

Besonders geeignet für Einsteigergruppen und Kursangebote zur Überführung in ein Dauerangebot des Vereins.

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.

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.

Wenn Sie die nötigen Unterrichtseinheiten für Ihre Lizenzverlängerung besucht haben, schicken Sie uns bitte folgende Unterlagen per E-Mail an 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:

- Handtuch
- Wechselkleidung
- Schreibutensilien
- Verpflegung (Essen und Getränke)

Referenten

Elke Baumgärtner

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

Bewegungsanreize zur Aktivierung

28.11. 09:00 Uhr - 28.11. 16:00 Uhr: Turn- und Sportverein Brunnthal e.V.

Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied

55,00 € buchbar bis **05.09.2026**

Meldeschluss

15.11.2026

Anzahl der Plätze

20

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis München-Land

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de