ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

EINFÜHRUNG IN DIE METHODE DER PROGRESSIVEN MUSKELRELAXATION (PMR) NACH JACOBSON

Veranstaltungsnummer	101FB0827
Start- / Enddatum	06.03.2027 - 06.03.2027
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Ambulante Reha & Therapie Erding Franz-Brombach-Straße 11, 85435 Erding
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB0827 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	In dieser Fortbildung erhalten Sie eine Einführung in das systematische Entspannungsverfahren „Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson“. Auf Basis der wichtigsten theoretischen Grundlagen dieser Entspannungsmethode erlernen Sie die praktische Anwendung für sich selbst und einen Einsatz im Vereinssport. Je nachdem, ob die Lang- oder Kurzversion der PMR verwendet wird, findet Sie viele Einsatzmöglichkeiten im Trainingsalltag. Inhalte: - Einführung in die Theorie der PMR - Theoretischer Überblick über weitere systematische Entspannungsverfahren - Erlernen der Lang- und Kurzversion der PMR zum Einsatz im Vereinssport
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.

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: - Gymnastikmatte - Schreibutensilien - Bequeme und warme Kleidung - ggf. dicke Socken und Decke - Verpflegung (Essen und Getränke)
Veranstaltungsleitung	Sabine Reiser
Referenten	Tanja Biedermann
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
PMR	06.03. 09:00 Uhr - 06.03. 16:00 Uhr
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	**55,00 €** buchbar bis **12.12.2026**
Meldeschluss	21.02.2027
Anzahl der Plätze	18
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de