

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

EINFÜHRUNG IN DIE METHODE DES AUTOGENEN TRAININGS (AT)

Veranstaltungsnummer	101FB3626
Start- / Enddatum	05.12.2026 - 05.12.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	ASV Dachau, Mehrzweckhalle ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB3626 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>In dieser Fortbildung erhalten Sie eine Einführung in das systematische Entspannungsverfahren „Autogenes Training (AT)“.</p> <p>Auf Basis der wichtigsten theoretischen Grundlagen dieser Entspannungsmethode erlernen Sie die praktische Anwendung für sich selbst und für einen Einsatz im Vereinssport als ÜbungsleiterIn im Gruppentraining. Je nachdem, ob die Lang- oder Kurzversion des AT verwendet wird, findet es viele Einsatzmöglichkeiten im Trainingsalltag.</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none">- Einführung in die Theorie des AT- Theoretischer Überblick über weitere systematische Entspannungsverfahren- Erlernen der unterschiedlichen Übungsausführungen- Erlernen der Lang- und Kurzversion des AT 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
- Handtuch
- Schreibutensilien
- Bequeme und warme Kleidung
- ggf. dicke Socken und Decke
- Verpflegung (Essen und Getränke)

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

Einführung Autogenes Training

05.12. 09:00 Uhr - 05.12. 16:00 Uhr

Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied

55,00 € buchbar bis **12.09.2026**

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

60,00 €

Meldeschluss	22.11.2026
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de