

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### ENTSPANNUNG-ATMUNG-ACHTSAMKEIT

Veranstaltungsnummer	101FB1226
Start- / Enddatum	22.03.2026 - 22.03.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Kleine-Nestler-Schule ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB1226 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	In diesem Lehrgang erhalten Sie vielfältige Einblicke in verschiedene Entspannungsmethoden und Ideen für die praktische Umsetzung im Unterricht. Bestandteile sind unter anderem Atem-, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen in verschiedenen Ausgangspositionen mit und ohne Gerät, teils mit Partnerinnen oder Partnern.
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 Lizzenzen 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 Lehrgangabschluss 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:

Sonntag: 09:00-16:00 Uhr

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- Wechselkleidung
- Schreibutensilien
- 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

#### Entspannung-Atmung-Achtsamkeit

22.03. 09:00 Uhr - 22.03. 16:00 Uhr

#### Veranstaltungspreis

**55,00 €** buchbar bis **28.12.2025**

#### Frühbucher BLSV-Mitglied

**60,00 €**

#### Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

#### Meldeschluss

08.03.2026

#### Anzahl der Plätze

22

#### Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

#### Ansprechpartner

Jenny Winterberg, [jenny.winterberg@blsv.de](mailto:jenny.winterberg@blsv.de)