

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN FÜR MENTALE BALANCE

Veranstaltungsnummer	102FB1126
Start- / Enddatum	05.12.2026 - 05.12.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Zweifachturnhalle Osterhofen ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 102FB1126 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Ruhe finden – Kraft tanken – Gelassenheit fördern. Die Vorweihnachtszeit ist häufig von Hektik und Anspannung geprägt. Diese Fortbildung vermittelt praxisnahe Entspannungstechniken, die sich leicht in Übungsstunden integrieren lassen, um Stress zu reduzieren, die Konzentration zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Teilnehmende erweitern ihre Kompetenzen im Bereich mentale Gesundheit und Prävention und erhalten sofort umsetzbare Ideen für unterschiedliche Zielgruppen.
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.

Referenten

Eugen Hohenwarter

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

Veranstaltungsbestätigung

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.

Unterricht in Theorie und
Praxis

05.12. 08:30 Uhr - 05.12. 15:15 Uhr

Veranstaltungspreis

55,00 € buchbar bis **12.09.2026**

Frühbucher BLSV-Mitglied

Veranstaltungspreis BLSV-
Mitglied

60,00 €

Meldeschluss

27.11.2026

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Niederbayern

Ansprechpartner

Tobias Riedl, riedl@blsv-niederbayern.de