

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 Lizenen 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 Lehrgangabschluss 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 Frühbucher BLSV-Mitglied	55,00 € buchbar bis 12.09.2026
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