

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### INDIVIDUELLE YOGAPRAXIS UND VERLETZUNGSPROPHYLAXE STABILATES®

Veranstaltungsnummer	101FB3426
Start- / Enddatum	21.11.2026 - 21.11.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Schulturnhalle Uffing ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB3426 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	<p>Der Lehrgangstag zur "Individuellen Yogapraxis" zeigt viele Alternativen zu den einzelnen Asanas. Es werden verschiedene Programme von Yoga für SportlerInnen, spezielle Zielgruppen, sowie für Yogaübende mit gesundheitlichen Einschränkungen vorgestellt.</p> <p>Durch die anatomischen und physiologischen Erklärungen wird das Hintergrundwissen der Yogapraxis verständlich dargestellt und aufgezeigt, wie Verletzungen vermieden werden können.</p> <p>Stabilates® ist ein Trainingsprogramm auf und mit dem Balance Pad. Durch Kombination von klassischen Pilates Übungen, Standing Pilates, Stabilisation, Mobilisation und Kräftigung entsteht ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Im Stehen ist es eine Herausforderung an die Balance, im Liegen und im Sitzen ermöglicht die, durch das Balance Pad vergrößerte Hebelwirkung, eine intensivierte Kräftigung aller Muskelschichten.</p>
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.

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 Lizzenzen 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
- Wechselkleidung
- Handtuch
- Schreibutensilien
- ggf. dicke Socken/warme Sportkleidung
- 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

### Individuelle Yogapraxis

21.11. 09:00 Uhr - 21.11. 16:00 Uhr

### Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied

**55,00 €** buchbar bis **29.08.2026**

### Veranstaltungspreis BLSV- Mitglied

**60,00 €**

### Meldeschluss

08.11.2026

### Anzahl der Plätze

25

### Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

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