

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### RECOVERY WORKOUT

Veranstaltungsnummer	101FB2526
Start- / Enddatum	10.10.2026 - 10.10.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Kleine-Nestler-Schule ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB2526 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	Recovery Workout oder Active Recovery fordert den Körper und ist gleichzeitig erholend. Neben Gymnastikübungen im Flow und funktionellen Übungen regenerativer Art für mehr Beweglichkeit, erwartet dich eine Masterclass aus dem Bereich Faszientraining. In einem theoretischen Teil wird der aktuelle Trend des „Biohacking“ vorgestellt. Unterschiedliche Entspannungsformen auch mit einfachen Yogaübungen geben dir weitere Anregungen für einen entspannten Stundenklang.
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.

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](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:  
Samstag: 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

#### Recovery Workout

10.10. 09:00 Uhr - 10.10. 16:00 Uhr

Veranstaltungspreis  
Frühbucher BLSV-Mitglied

**55,00 €** buchbar bis **18.07.2026**

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

**60,00 €**

#### Meldeschluss

27.09.2026

#### Anzahl der Plätze

22

#### Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

#### Ansprechpartner

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