

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

SLOW MOTION - MIT SPASS AN DER BEWEGUNG & EFFEKTIVE SELBSTWAHRNEHMUNG

Veranstaltungsnummer	20704FB0126
Start- / Enddatum	22.03.2026 - 22.03.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Grundschule Klosterlechfeld ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20704FB0126 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Qi Gong – Arbeit mit der Lebensenergie - Diese traditionelle chinesische Übungsmethode fördert Gelassenheit und Ausgeglichenheit – sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene.
	Faszinmotion - Faszientraining in Bewegung. Mit den Schwerpunkten Biomechanik, funktionellen Gesetzmäßigkeiten der myofaszialen Strukturen und modernen Therapieansätzen entsteht ein einzigartiges Bewegungsprogramm, um das körperliche und geistige Wohlbefinden zu fördern.
	Buddha Balance – Zen Gymnastik verbindet sanfte und zugleich effektive Bewegungsformen aus der Zen-Gymnastik mit Meditations- und Entspannungseinheiten. Das ganzheitliche Konzept spricht Körper und Geist gleichermaßen an und unterstützt dabei, zur eigenen Mitte zurückzufinden.
	Iso-Regeneration ist ein ganzheitliches Entspannung- und Regenerationskonzept, das den Körper dabei unterstützt, sich bewusst zu lösen, zu regenerieren und neue Kraft zu schöpfen. Durch gezielte Entspannungsimpulse, ruhige Körperpositionen und achtsame Wahrnehmung wird das vegetative Nervensystem angesprochen und in einen Zustand tiefer Erholung geführt.
Inhalte	Qi Gong – Arbeit mit der Lebensenergie Faszinmotion Buddha Balance – Zen Gymnastik Iso-Regeneration
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte am Sport
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	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](#).

Organisatorische Hinweise

Lehrgangszeit: 09:00 - 15:30

Bitte Matten und geeignete Sportbekleidung mitbringen:
Schuhe, die nicht abfärben; warme Socken

Veranstaltungsleitung

Jürgen Strobel

Referenten

Sarah Wiesenber
Jutta Scheuffelhut

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter B Sport in der Prävention
Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

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.

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 Lizenzen von Fachverbänden (z.B. Turnverband) wenden Sie sich bitte an den zuständigen Fachverband.

Sonntag

22.03. 09:00 Uhr - 22.03. 15:30 Uhr

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

60,00 €

Informationen zur Verpflegung

Selbstverpflegung

Meldeschluss

13.03.2026

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Augsburg-Land

Ansprechpartner

Susanna Findeisen, susanna.findeisen@blsv.de