

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### **SPORTLICHE AKTIVITÄT FÜR MEHR GESUNDHEIT (NEUNKIRCHEN)**

Veranstaltungsnummer	10409FB0226
Start- / Enddatum	10.10.2026 - 10.10.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Mittelschule Neunkirchen a.B. ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10409FB0226 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>

#### Beschreibung

#### **SPORTLICHE AKTIVITÄT FÜR MEHR GESUNDHEIT**

Karate hat mich "glücklich" gemacht. Karate ist eine relativ junge, japanische Kampfkunst, die aus alten Kampfkünsten, überwiegend chinesischen Ursprungs, entwickelt wurde, um Körper und Geist von Schülern und Studenten zu stärken.

Entscheidend ist neben dem kräftigenden, auch der koordinative und kognitive Aspekt. Zusammenfassend betrachtet unterstützt die körperliche Stärke, auch die mentale Stärke und ein mental starker Mensch ist gewappnet für die Herausforderungen des Lebens. Unterstützt wird dieser Effekt durch die richtige Einstellung zum Training und damit zum Leben. Das Streben nach "Perfektion" in der Ausführung von Techniken und Bewegungen, führt unweigerlich zur Weiterentwicklung seiner Fähigkeiten. In der Erkenntnis seiner eigenen Fähigkeiten und Grenzen liegt der Schlüssel zur Zufriedenheit und einem damit verbundenen Glücksgefühl. Vermittelt werden verschiedene Grundtechniken, unter Nutzung von Schlagpolstern

#### Inhalte

##### **Inhalte:**

- Aktivierendes Yoga
- Variationen mit dem Hula-Hoop
- Körperliche und mentale Stärke durch Karate
- Lachwellness

#### 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. Hier finden Sie einen [Link](#) zu Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen

## Organisatorische Hinweise

### Veranstaltungsleitung

### Referenten

### Lizenzverlängerungen

### Veranstaltungsbestätigung

### Termin

### Veranstaltungspreis

Frühbucher BLSV-Mitglied

### Meldeschluss

### Anzahl der Plätze

### Veranstalter

### Ansprechpartner

## Material

Bitte Turnmatte und Hula-Hoopreifen mitbringen.

### Veranstaltungszeit:

Sa. 09:00 - 16:15 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

Silvia Richter

Heinz Richter

Arne Schell

Sandra Richter-Nicolosi

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei zwischenzeitlicher oder vorzeitiger Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine anteilige Anerkennung ist nicht möglich.  
Bitte beachten Sie die [Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen](#).

## Lizenzverlängerung

Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die folgenden Unterlagen komplett zur weiteren Veranlassung an:

E-Mail: [uebungsleiter@blsv.de](mailto:uebungsleiter@blsv.de)

- Bitte die BY-Nummer und die aktuellen Kontaktdaten angeben
- Teilnahmebestätigung(en)
- [PsG-Selbstverpflichtung](#)

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

10.10. - 10.10.

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

04.10.2026

30

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Forchheim

Martin Tupy, [oberfranken@blsv.de](mailto:oberfranken@blsv.de)