

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

STRETCH & RELAX - STUNDENAUFBAU UND MASTERCLASS

Veranstaltungsnummer	101FB3226
Start- / Enddatum	14.11.2026 - 14.11.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Sporthalle der Grundschule Haslach ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB3226 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	STRETCH - Wie der Titel bereits sagt, geht es darum verschiedene Dehnmethoden angepasst an die Zielgruppe anzuwenden. Wann ist welche Dehnung die richtige für meinen Unterricht? Welche unterschiedlichen Methoden gibt es überhaupt? Exkurs Faszien und Dehnung? Verbindung Dehnung und Kräftigung? RELAX - In diesem Lehrgang werden unterschiedlichste Entspannungsmethoden mit Schwerpunkt Atmung, Körperwahrnehmung und bewegter Entspannung unterrichtet. Weiterhin werden Methoden zur Stressrelaxation und Stressprävention besprochen sowie Stress, wie er heutzutage wahrgenommen wird, thematisiert.
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 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.

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:
Samstag: 09:00-16:00 Uhr

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- Wechselkleidung
- Schreibutensilien
- Verpflegung (Essen und Getränke für den Eigenbedarf - Es gibt vor Ort keine Geschäfte.)

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

Stretch & Relax

14.11. 09:00 Uhr - 14.11. 16:00 Uhr

Veranstaltungspreis
Frühbucher BLSV-Mitglied
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

55,00 € buchbar bis **22.08.2026**

60,00 €

Meldeschluss

01.11.2026

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter
Ansprechpartner

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de