

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### LACH-WELLNESS (NEUNKIRCHEN)

Veranstaltungsnummer	10409FB0126
Start- / Enddatum	13.06.2026 - 13.06.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Evangelisches Gemeindehaus ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10409FB0126 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>

#### Beschreibung

#### **LACH-WELLNESS, EINE ERPROBTE METHODE, DIE DAS WOHLBEFINDEN AUF KÖRPERLICHE UND EMOTIONALER EBENE SOFORT VERBESSERT**

**Im ersten Teil** geht es um Entdeckung. Sie werden lernen, wie Sie sich immer für das Lachen entscheiden können. Dass es unabhängig ist von der Art der Widrigkeiten, mit denen Sie im Leben konfrontiert sind. Dadurch schaffen Sie Sicherheit für sich selbst, wenn Sie eine Entscheidung für das Leben treffen wollen.

**Im zweiten Teil** dreht sich alles um die Praxis und die Beherrschung von Fähigkeiten. Nach der Teilnahme werden Sie alle notwendigen Kenntnisse und Fertigkeiten erfahren, verstanden und geübt haben, um Gruppen-Lach-Wellness-Sessions zu leiten.

#### Inhalte

- Die wissenschaftlichen Grundlagen des Lachens
- Lachen und Wohlbefinden
- Kontraindikationen
- wirkungsvolle Techniken für eine positive Einstellung
- Erklären und anleiten von diversen Übungen

#### Zielgruppe

Für Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Nachwuchskräfte und Interessierte.

#### 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	Sie benötigen Schreibmaterial, bequeme Bekleidung und eine Gymnastikmatte. Veranstaltungszeit: Sa. 09:00 - 16:15 Uhr (Änderungen vorbehalten)
Veranstaltungsleitung	Silvia Richter
Referenten	Sandra Richter-Nicolosi
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Veranstaltungsbestätigung	<p>Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei zwischenzeitlicher oder vorzeitiger Abwesenheit ist es <u>nicht</u> möglich, eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine anteilige Anerkennung ist <u>nicht</u> möglich. Bitte beachten Sie die <a href="#">Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen</a> .</p> <p><b>Lizenzverlängerung</b> Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die folgenden Unterlagen komplett zur weiteren Veranlassung an: E-Mail: <a href="mailto:uebungsleiter@blsv.de">uebungsleiter@blsv.de</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bitte die BY-Nummer und die aktuellen Kontaktdaten angeben</li><li>▪ Teilnahmebestätigung(en)</li><li>▪ <a href="#">PsG-Selbstverpflichtung</a></li></ul> <p>Bei Lizenzen von Fachverbänden (z.B. Turnverband) wenden Sie sich bitte an den zuständigen Fachverband.</p>
Termin	13.06. - 13.06.
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	<b>60,00 €</b>
Meldeschluss	07.06.2026
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Forchheim
Ansprechpartner	Martin Tupy, <a href="mailto:oberfranken@blsv.de">oberfranken@blsv.de</a>