

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

IN DIE SKISAISON MIT NEUEM LEISTUNGSPOTENTIAL

Veranstaltungsnummer	10106FB0220
Start- / Enddatum	04.10.2020 - 04.10.2020
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle SV Truchtlaching Samermoosweg 12,83376 Truchtlaching
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10106FB0220 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

SENSOMOTORISCHES KOORDINATIVES STABILITÄTSTRaining

Fit durch den Winter und mit neuem Leistungspotenzial in die kommende Saison starten. Mit diesem Workshop bekommt Ihr das Rüstzeug, um für Euch ein effektives Ausgleichstraining zu erstellen und durchzuführen. Lernt skispezifische Schwachstellen kennen, erkennen und diese effektiv zu bekämpfen. Der angebotene Lehrgang dient mit Theorie und Praxis der Qualitätssicherung und Qualitätsweiterentwicklung. Durch "funktionelles Training" mit dem eigenen Körper verbessert Ihr die Kraft, Flexibilität und Stabilität des Rumpfes und Bewegungsapparates. Dieser Mehrwert hilft nicht nur um beschwerdefrei auf der Piste und auf Touren unterwegs zu sein, sondern wird auch Euer Potenzial in der Fahrtechnik einen großen Schritt voranbringen. Im Lehrgang enthalten ist ein Skript zu den Inhalten mit umfangreicher Übungssammlung.

Inhalte

- effektives Ausgleichstraining
- skispezifische Schwachstellen erkennen und beheben
- funktionelles Training

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

Wird vom Skiverband Chiemgau als 1-tägige Fortbildung im Sinne der jährlichen Fortbildung bzw. zum Erhalt der F-Lizenz „Fachübungsleiter Alpin“ anerkannt. Ein zweiter Tag Fortbildung auf Ski ist aber dennoch erforderlich.

Organisatorische Hinweise

Bitte mitbringen: Sportkleidung auch zum Wechseln, Turnschuhe mit sauberer und abriebfester Sohle, Handtuch, Gymnastikmatte. Schreibzeug und Block

Dokumente

Skript_Vorlage_BLSV_SKI_ATHLETIK_2020.pdf
UEbungskatalog_BLSV__2020.pdf

Veranstaltungsleitung

Gabriele Wiblishauser

Referenten

Jens Worg-Bollrath

Lizenzverlängerungen

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

In die Skisaison mit neuem Leistungspotential

04.10. - 04.10. :

Informationen zur Verpflegung

Bitte bringen Sie sich Verpflegung und Getränke mit.

Meldeschluss

20.09.2020

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Traunstein

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de