

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

KRAFT- UND ATHLETIKTRAINING

Veranstaltungsnummer	101FB1923
Start- / Enddatum	29.04.2023 - 30.04.2023
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Halle in der Fliederstraße Germering Fliederstrasse,82110 Germering
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB1923 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Die Inhalte sind vorrangig auf Bedürfnisse und Anforderungen von Sportsportlern abgestimmt. Selbstverständlich sind auch andere Sportinteressierte herzlich willkommen! Wir beleuchten zuerst theoretische Grundlagen zu konkreten Fragen wie „Kniebeuge – welche, wie, wann für wen?“, „wie verbessere ich Sprungkraft?“, „welche Trainingsinhalte wann im Jahresverlauf?“, „wie mache ich funktionelles Krafttraining?“. Die direkte und aktive Umsetzung in die Praxis mit der entsprechenden Fehlererkennung und vor allem Fehlerkorrektur stehen dann umfassend im Fokus. Es geht darum, grundlegendes Wissen, bewährte und moderne Methoden und vor allem die Bedeutung des Krafttrainings zu vermitteln, Anregungen und neue Ideen für dein Training „zu Hause“ mitzugeben. Inhalte: – Überblick, Bedeutung und Einordnung des Kraft- und Athletiktrainings – Warm-Up-Strategien mit und ohne Geräte – Koordinationstraining mit Schwerpunkt Ball – Funktionales Training und Mobility – Ideen und Anregungen für Zirkeltraining – Praktische Einführung in Basisübungen mit der Langhantel mit Fokus Beinachsenstabilisierung und dynamische Kraftentfaltung – Grundlagen der Trainingsplanung und -steuerung im Krafttraining – Regeneration und Verletzungsprophylaxe – Mentale Aspekte zur Unterstützung des Athleten
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.

Die Selbstverpflichtungserklärung ist Teil des Schutzkonzeptes, welches der BLSV bzw. die Bayerische Sportjugend im Rahmen der Stufenmodelle von DOSB/dsj umsetzt. Wir wollen sichere Orte für die Kinder- und Jugendarbeit schaffen und verurteilen jegliche Art von Missbrauch und Gewalt.

Das Formular finden Sie in Ihrem QualiNET-Account hinterlegt.

VERLÄNGERUNGSMODALITÄTEN VON BLSV-LIZENZEN:

Der Lehrgang kann nur dann zur Lizenz-Verlängerung anerkannt werden, wenn Sie bei allen 15 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.

Einsendung der Unterlagen zur Lizenzverlängerung:
Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die hier aufgelisteten Unterlagen gesammelt und per Post an folgende Adresse:

Bayerischer Landes-Sportverband e.V.
Lizenzmanagement
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

benötigte Unterlagen:

- Original-Übungsleiterlizenz bzw. Vereinsmanagerlizenz
- Kopien der Teilnahmebestätigung
- Kontaktdaten (insbesondere die E-Mailadresse)
- PSG - Selbstverpflichtungserklärung

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:

Samstag: 09:00-17:30 Uhr

Sonntag: 09:00-13:30 Uhr

Bitte mitbringen:

- Wechselkleidung
- Handtuch
- Schreibutensilien
- Verpflegung (Essen und Getränke)

Hinweis: Es besteht die Möglichkeit, Samstagmittag geschlossen zum Vereinswirt Essen zu gehen. Dafür können Sie gerne schon vorab die Speisekarte angucken unter <https://thegreekhouse.de/speisen>

Handynummer von Dalibor für Notfälle: 0173/3911639

Hinweis zur Halle: Die Zufahrt zur Halle ist NUR seitens der Fliederstrasse von der Wittelsbacher Straße her kommend möglich. Seitens der Kürfürstenstraße besteht KEINE Möglichkeit in die Halle zu gelangen. Bitte auf der Karte infomieren: <https://volleyball.sv-germering.de/hawks-in-blue/spielorte.html>

Veranstaltungsleitung

Dalibor Durbek

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

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.

Kraft- und Athletiktraining

29.04. - 30.04. :

Meldeschluss

16.04.2023

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de