ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FUNCTIONAL TRAINING

Veranstaltungsnummer	10201FB1022
Start- / Enddatum	12.11.2022 - 12.11.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	VfL Landshut-Achdorf Veldener Straße 90,84036 Landshut
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10201FB1022 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Inhalte	Funktionelles Training gewinnt seit einigen Jahren immer mehr an Bedeutung. Die intelligente Verkettung mehrerer Muskeln innerhalb einer Bewegung und die Ausbildung komplexer Kraft. Hinzu kommt in diesem Lehrgang ein funktionelles Beweglichkeitstraining mit zielgerichteter Anwendung. In diesem Kurs werden aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse theoretisch erläutert und praktisch umgesetzt, sowie koordinative Aspekte anschaulich integriert. Inhalte sind unter anderem: • Muskulatur/Muskelketten • Haltung/Wirbelsäule • Core/Rumpfstabilität • Bodyweight/Basics mit dem eigenen Körpergewicht • Muskeln & Faszien • Dehnmethoden • Movement Preps • Dehnen vor und nach dem Sport • Langfristige Anwendungen • Mobilisation
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein volle Sporttauglichkeit
Sonstige Informationen	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, Ihre Lizenz zu verlängern! Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz. Bitte mitbringen: Schreibsachen, Sportsachen für drinnen und draußen, Gymnastikmatte und soweit vorhanden Meditationskissen /-bänkchen.
Organisatorische Hinweise	Mitzubringen wäre: Getränk, Matte und viel Freude an Bewegung
Veranstaltungsleitung	Petra Mantler
Referenten	Fernando Stängl
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
Unterricht in Theorie und Praxis	12.11. - 12.11. : VfL Landshut-Achdorf

Meldeschluss	06.11.2022
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Landshut
Ansprechpartner	Tobias Riedl, riedl@blsv-niederbayern.de