

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

FUNKTIONELL TRAINIEREN

Veranstaltungsnummer	103FB0224
Start- / Enddatum	04.05.2024 - 05.05.2024
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Schule am Napoleonstein (Turnhalle) Erikaweg 77,93053 Regensburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0224 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Alltagsnah und sportartübergreifend – funktionelles Training ist die passende Trainingsform, bei der Personen aller Altersklassen und Leistungsniveaus profitieren. Mittels komplexer Übungen wird die Bewegungsqualität verbessert und Verletzungen vorbeugt - somit ein optimales ganzheitliches Training für den Bewegungsapparat. Neben dem funktionellen Training werden auch die Faszien thematisiert und trainiert sowie eine Entspannungseinheit vorgestellt.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Kennenlernrunde / Aufwärmen; Vielseitiges Funktionstraining mit dem Theraband; Funktionelle Lauschule (Grundelemente)- Funktionelles Aufwärmtraining für Neueinsteiger (Basisprogramm); Ganzheitliches Körpertraining spielerisch- CT-Training mit und ohne Geräte- Dehnen - wichtig aber richtig- Entspannung
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. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie hier .

VERLÄNGERUNGSMODALITÄTEN VON BLSV-LIZENZEN:

Diese Fortbildung wird mit 15 UE zur Verlängerung der angegebenen Lizenzen anerkannt. Bitte beachten Sie die aktuellen Gültigkeiten und Verlängerungsmodalitäten für Ihrer Lizenz: <https://www.blsv-qualinet.de/verlaengerungsmodalitaeten.html>

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!

Organisatorische Hinweise

ZUM LEHRGANG MITZUBRINGEN:

- Hallenbekleidung/Hallenschuhe
- Gymnastikmatte
- evtl. Decke für Entspannung

Übernachtungsmöglichkeit muss bei Bedarf selber organisiert werden.

Anfahrt zur Turnhalle über Unterislinger Weg - Tulpenweg - Erikaweg;
Lehrerparkplätze nutzbar

LEHRGANGSZEITEN:

Samstag von 08:15 Uhr bis ca. 16:00 Uhr inkl. Pausen

Sonntag von 08:15 Uhr bis ca. 13:00 Uhr

Der genaue Programmablauf sowie wichtige
Veranstaltungsinformationen werden ca. 2 Wochen vor der
Veranstaltung an die Teilnehmer versendet.

Veranstaltungsleitung

Walter Rosenkranz

Referenten

Carmen Schneider

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 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](http://www.blsv-qualinet.de) abgerufen werden.

Funktionell trainieren

04.05. - 05.05. : Schule am Napoleonstein (Turnhalle)

Veranstaltungspreis BLSV- Mitglied

100,00 €

Informationen zur Verpflegung

Selbstverpflegung

Meldeschluss

18.04.2024

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz

Ansprechpartner

Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de