

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### PROPRIOZEPTIVE TRAININGSANSÄTZE

<b>Veranstaltungsnummer</b>	105FB0920
<b>Start- / Enddatum</b>	15.11.2020 - 15.11.2020
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Berufsbildungswerk Rummelsberg Rummelsberg 74,90592 Schwarzenbruck
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 105FB0920 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	<p>Sensomotorisches Training besteht aus Übungen, bei denen stabile-, instabile- und labile Unterlagen verwendet werden, wie Wackelbretter, Schaumstoffkissen, Gymnastikbälle, Seile, Schlingensysteme oder andere Hilfsmittel.</p> <p>Der ständige Gleichgewichtsverlust hat besonders gelenkstabilisierende Wirkung. Die Gelenke und ihre Muskeln werden gekräftigt und ihr Zusammenspiel verbessert.</p> <p>Für jeden Sportler, der seine Koordination, Körperhaltung, Gleichgewicht und Schnellkraft verbessern will, ist sensomotorisches Training zu empfehlen.</p> <p>Insbesondere Temposportler wie Handballer, Fußballer und Kurzstreckenläufer können damit das Verletzungsrisiko verringern.</p>
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Medizinische Grundlagen</li><li>- Übungen zur Körperwahrnehmung</li><li>- Einführung in die Trainingsschwerpunkte des propriozeptiven Trainings</li><li>- Vorstellung der „bekanntesten“ Trainingsansätze auf stabilem, instabilem und labilem Untergrund</li></ul>
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Organisatorische Hinweise</b>	Bei kurzfristigen Fragen oder Problemen am Veranstaltungstag erreichen Sie den Lehrgangsführer Uli Nüßlein unter 0175/5351328. Bitte Sportsachen Indoor, Schreibsachen und Getränke mitbringen. Anfahrtsbeschreibung siehe Link <a href="http://www.bbw-rummelsberg.de/kontakt-und-service/anfahrt/">http://www.bbw-rummelsberg.de/kontakt-und-service/anfahrt/</a>
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Uli Nüßlein
<b>Referenten</b>	Peter Baur
<b>Lizenzverlängerungen</b>	Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

**Veranstaltungsbestätigung**

Die Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebestätigung über 8 UE.  
Bitte bringen Sie die Originallizenz zum Lehrgang mit, falls Sie bereits eine 8 UE Teilnahmebestätigung haben (diese bitte auch mitbringen).

**Termin**

15.11. - 15.11. : Berufsbildungswerk Rummelsberg

**Informationen zur  
Verpflegung**

In der Mittagspause gibt es preisgünstige Möglichkeiten der  
Verpflegung.

**Meldeschluss**

14.11.2020

**Anzahl der Plätze**

20

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Mittelfranken

**Ansprechpartner**

Michaela Tesauro, [mittelfranken@blsv.de](mailto:mittelfranken@blsv.de)