

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### PROPRIOZEPTIVE TRAININGSANSÄTZE

<b>Veranstaltungsnummer</b>	105FB1223
<b>Start- / Enddatum</b>	02.12.2023 - 02.12.2023
<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 105FB1223 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>	<p>Bei kurzfristigen Fragen oder Problemen am Veranstaltungstag erreichen Sie den Lehrgangleiter Uli Nüßlein unter 0175/5351328. Bitte Sportsachen Indoor und Outdoor, Schreibsachen und Getränke mitbringen.</p> <p>Die Benutzung von Handys während des Kurses, sowie das Erstellen von Fotos der Präsentationen ist nicht statthaft und unerwünscht. Anfahrtsbeschreibung siehe Link <a href="http://www.bbw-rummelsberg.de/kontakt-und-service/anfahrt/">http://www.bbw-rummelsberg.de/kontakt-und-service/anfahrt/</a></p>
<b>Dokumente</b>	Propriozeptives_Training_Handout_2023.pdf
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Uli Nüßlein
<b>Referenten</b>	Peter Baur

**Lizenzverlängerungen**

Übungsleiter B Sport in der Prävention  
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.  
Nach Beendigung des Lehrgangs, können Sie sich ein Handout im Qualinet runterladen.  
Bitte bringen Sie die Originallizenz zum Lehrgang mit, falls Sie bereits eine 8 UE Teilnahmebestätigung haben (diese bitte auch mitbringen).

**Termin**

02.12. - 02.12. :

**Informationen zur  
Verpflegung**

In der Mittagspause gibt es preisgünstige Möglichkeiten der Verpflegung.

**Meldeschluss**

29.11.2023

**Anzahl der Plätze**

20

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Mittelfranken

**Ansprechpartner**

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