

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FUNKTIONSTRAINING

| | |
|--------------------------------------|---|
| Veranstaltungsnummer | 20703FB0323 |
| Start- / Enddatum | 07.05.2023 - 07.05.2023 |
| Dauer | 8 UE |
| Veranstaltungsort | Turnhalle an der Lindenschule Maserstr. 2,87700 Memmingen |
| Anmeldung | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20703FB0323 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de |
| Beschreibung | Kennenlernen von Core Training sowie Aspekte des Koordinationstrainings, Krafttrainings und des High Intensity Trainings sind Bestandteile dieses Lehrgangs. Das Hauptmerkmal des Functional Trainings ist gezieltes Bewegen in ganzen Muskelketten und bedeutet außer Rumpfstabilisierung auch höchste Qualität der Bewegungsausführung und somit eine Verletzungsvorbeugung. Des Weiteren werden Sie in dieser Ausbildung lernen, wie Sie das individuelle Trainingslevel testen und mit Progressionen und Regressionen für den Kunden anpassen können. Damit können Sie exakte Trainingspläne für die Kunden ausarbeiten und jede Zielgruppe bedienen. Melden Sie sich an und erlernen Sie ein großen Übungspool mit und ohne Zusatzgeräten! Es sind auch Theorie-Anteile enthalten. |
| Inhalte | Core-Training Progressionen und Regressionen |
| Zielgruppe | Übungsleiter und Interessierte |
| Teilnahmevoraussetzungen | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein |
| Sonstige Informationen | Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte beachten Sie die tagesaktuellen Coronarichtlinien am Lehrgangsort. |
| Dokumente | Selbstverpflichtung_PSG.pdf |
| Veranstaltungsleitung | Josy Schiebel |
| Referenten | Oliver Berges |
| 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 |
| Sonntag | 07.05. - 07.05. : Turnhalle an der Lindenschule |
| Informationen zur Verpflegung | Verpflegung und Getränke vor Ort vorhanden. |
| Meldeschluss | 28.04.2023 |

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Unterallgäu -
Memmingen

Ansprechpartner

Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de