

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

ATHLETIKTRAINING

Veranstaltungsnummer	10114FB0322
Start- / Enddatum	15.10.2022 - 16.10.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Amperhalle Emmering Lauscherwörth 3,82275 Emmering
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10114FB0322 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

ATHLETIK-KRAFT-AUSDAUER

In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden Einblicke in:

- Functional Training
- Intervalltraining
- Plyometrie
- Agility

Übungen von einfach zu schwer

Varianten von einfach zu komplex

Anhand verschiedener funktioneller Übungen mit Fokus auf bestimmte Körperregionen, sowie Einblicke in Workouts mit unterschiedlichen Schwerpunkten, trainieren wir für mehr Beweglichkeit (Functional) und Verbesserung von Bewegungsabläufen.

Mit Intervalltraining setzt du gewinnbringende Reize für Kraft- und Schnelligkeitsausdauer, während du bei plyometrischen Übungen den Fokus auf deine Explosivität und Sprungkraft setzt und mit Agilitytraining vereinst du koordinative Fähigkeiten mit Geschwindigkeit und Achtsamkeit.

All diese Themen werden inhaltlich beleuchtet und besprochen.

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

Die Originallizenz kann vor Ort abgegeben werden.

Diese Fortbildung kann nicht als Teilerkennung verwendet werden.

Beide Tage müssen besucht werden.

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:
Samstag: 09:00-17:30 Uhr
Sonntag: 09:00-13:30 Uhr

Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte
Wechselkleidung
Handtuch
Schreibutensilien
eigene Decke
Verpflegung (Essen und Getränke) (Mittagessen in der Gaststätte ist möglich)

Dokumente

Athletik-Training_Skript.pdf

Veranstaltungsleitung

Bärbel Padilla-Ottl

Referenten

Marion Liebig

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter B Sport in der Prävention

Athletik-Kraft-Ausdauer

15.10. - 16.10. :

Meldeschluss

30.09.2022

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Fürstenfeldbruck

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de