

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

ATHLETIK – TRAINING (FUNCTIONAL-, HIGH INTENSITY- TRAINING)

Veranstaltungsnummer	10106FB0421
Start- / Enddatum	09.10.2021 - 10.10.2021
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	TSV Emmering e.V. Am Sportplatz 15,83550 Emmering
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10106FB0421 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

ATHLETIK – TRAINING

In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden Einblicke in:

- verschiedene Trainingsmethoden
- wandelbares Training von leicht (Einsteiger) bis schwer (Profis)
- Vor- und Nachteile zu Training mit und ohne Gewicht

Inhalte

- Training mit Eigengewicht
- Training mit Kleingeräten
- Training mit Kleingewichten
- Functional Training (Kraft /Schnellkraft /Balance /Stabilität /Ausdauer)
- HIT/HIIT (hochintensive Phasen /Plyometrisches Training, Erholungsphasen)

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 bringen Sie mit: Gymnastikmatte, Wechselkleidung, Handtuch
Schreibutensilien und Verpflegung (Essen und Getränke).
Hinweis: Einige Übungen werden barfuß durchgeführt.

Dokumente

Athletik-Training_Skript2021.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 B Sport für Ältere
Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter B Sport in der Prävention

Athletik Training

09.10. - 10.10. :

Meldeschluss

30.09.2021

Anzahl der Plätze

20

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Traunstein

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de