

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

STRENGTH AND CONDITIONING: ATHLETIKTRAINING IM BREITEN- UND LEISTUNGSSPORT - HALLSTADT

Veranstaltungsnummer	204FB0323
Start- / Enddatum	22.04.2023 - 22.04.2023
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Bettelseehalle Max-Brose-Str. 1,96103 Hallstadt
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 204FB0323 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination sind sportartübergreifend entscheidend für die Performance. Insbesondere der Faktor Kraft beeinflusst alle anderen konditionellen Fähigkeiten positiv - und damit auch die Leistung auf dem Feld, im Ring, auf der Matte, auf der Strecke... Allerdings ist nicht alles, was für den Einzelathleten sinnvoll ist, auch effizient für eine ganze Mannschaft. Dieses Seminar zeigt in Theorie und Praxis, wie mit sinnvollem Athletiktraining Leistungsreserven im Einzel- und Mannschaftssport auf allen Leistungsebenen geschaffen und Verletzungen effektiv verhindert werden können.
Inhalte	• Was ist Fitness? • Wer ist der Fitteste? • Wie werde ich fit? • Was ist mein Ziel? • Altersgemäßes Training? • Wann bin ich stark genug? • Wie trainiere ich mit Kindern?
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Der Lehrgang beginnt um 9:00 Uhr, das Ende ist für 16:00 Uhr vorgesehen. Bitte beachten, kleine Programm-Änderungen können immer noch möglich sein.
Veranstaltungsleitung	Silvia Blechinger
Referenten	Ralf Stöcklein
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Veranstaltungsbestätigung

Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei zwischenzeitlicher oder vorzeitiger Abwesenheit ist es nicht möglich eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine anteilige Anerkennung ist nicht möglich. Bitte beachten Sie die [Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen](#).

Tageslehrgang

22.04. - 22.04. : Bettelseehalle

Informationen zur Verpflegung

Selbstverpflegung! Bitte bringen Sie sich Essen und ausreichend Getränke mit, die Gaststätte des TV Hallstadt ist am Samstag Mittag geschlossen.
Kaffee und Kuchen bietet der gastgebende Verein gegen Gebühr an.

Meldeschluss

08.04.2023

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportbezirk Oberfranken

Ansprechpartner

Birgit Schmidt, geschaeftsstelle@sportjugend-oberfranken.de