

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

PROPRIOZEPTIVE TRAININGSANSÄTZE

Veranstaltungsnummer	105FB0824
Start- / Enddatum	12.10.2024 - 12.10.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Berufsbildungswerk Rummelsberg Rummelsberg 74,90592 Schwarzenbruck
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 105FB0824 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Sensomotorisches Training besteht aus Übungen, bei denen stabile, instabile und labile Unterlagen verwendet werden, wie Wackelbretter, Schaumstoffkissen, Gymnastikbälle, Seile, Schlingensysteme oder andere Hilfsmittel. Der ständige Gleichgewichtsverlust hat besonders gelenkstabilisierende Wirkung. Die Gelenke und ihre Muskeln werden gekräftigt und ihr Zusammenspiel verbessert. Für jeden Sportler, der seine Koordination, Körperhaltung, Gleichgewicht und Schnellkraft verbessern will, ist sensomotorisches Training zu empfehlen. Insbesondere Temposportler wie Handballer, Fußballer und Kurzstreckenläufer können damit das Verletzungsrisiko verringern.
Inhalte	- Medizinische Grundlagen - Übungen zur Körperwahrnehmung - Einführung in die Trainingsschwerpunkte des propriozeptiven Trainings - Vorstellung der „bekanntesten“ Trainingsansätze auf stabilem, instabilem und labilem Untergrund
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie hier .
Organisatorische Hinweise	Bei kurzfristigen Fragen oder Problemen am Veranstaltungstag erreichen Sie den Lehrgangsleiter Uli Nüßlein unter 0175/5351328. Bitte Sportsachen Indoor und Outdoor, Schreibsachen und Getränke mitbringen. Anfahrtsbeschreibung siehe Link http://www.bbw-rummelsberg.de/kontakt-und-service/anfahrt/
Veranstaltungsleitung	Uli Nüßlein

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.

Termin

12.10. - 12.10. :

**Veranstaltungspreis
Frühbucher BLSV-Mitglied**

50,00 € buchbar bis **20.07.2024**

**Informationen zur
Verpflegung**

In der Mittagspause gibt es preisgünstige Möglichkeiten der Verpflegung.

Meldeschluss

11.10.2024

Anzahl der Plätze

20

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Mittelfranken

Ansprechpartner

Michaela Tesauro, mittelfranken@blsv.de