

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

PROPRIOZEPTIVE TRAININGSANSÄTZE

Veranstaltungsnummer	105FB1322
Start- / Enddatum	04.12.2022 - 04.12.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Berufsbildungswerk Rummelsberg Rummelsberg 74,90592 Schwarzenbruck
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 105FB1322 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
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/
Dokumente	Propriozeptives_Training_Handout.pdf
Veranstaltungsleitung	Uli Nüßlein
Referenten	Peter Baur
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.
Bitte bringen Sie die Originallizenz zum Lehrgang mit, falls Sie bereits eine 8 UE Teilnahmebestätigung haben (diese bitte auch mitbringen).

Termin

04.12. - 04.12. :

**Informationen zur
Verpflegung**

In der Mittagspause gibt es preisgünstige Möglichkeiten der Verpflegung.

Meldeschluss

02.12.2022

Anzahl der Plätze

20

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Mittelfranken

Ansprechpartner

Michaela Tesauro, mittelfranken@blsv.de