

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

EINSTIEG IN DAS FUNKTIONELLE TRAINING

Veranstaltungsnummer	10703FB0124
Start- / Enddatum	09.03.2024 - 09.03.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Doppeltturnhalle Mindelheim Brennerstr. 4,87719 Mindelheim
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10703FB0124 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Funktionelles Training versetzt den Fokus von einzelnen Muskelgruppen und lenkt ihn auf ganze Bewegungsketten und -abläufe mit klarer Funktionalität. In diesem Kurs werden den Teilnehmer/-innen die theoretischen Grundlagen des funktionellen Trainings vermittelt und mit praktischen Beispielen unterlegt. Dabei wird auf den richtigen Aufbau einer funktionellen Trainingseinheit eingegangen und insbesondere der präventive Nutzen von funktionellem Training herausgestellt gestellt.
Inhalte	• Grundlagen des funktionellen Trainings • Elementare Bewegungsmuster • Erstellung eines Belastungsprofils • Aufbau einer funktionellen Trainingseinheit • Tests und deren Konsequenzen • Praxis
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
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 . Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
Dokumente	PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv_01.pdf
Veranstaltungsleitung	Annemie Meixner
Referenten	Marius Wurm
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport in der Prävention

Samstag

09.03. - 09.03. : Doppelturnhalle Mindelheim

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

55,00 €

Informationen zur Verpflegung

Kaffee und Kuchen vor Ort, Verpflegung und Getränke bitte selbst mitbringen.

Meldeschluss

01.03.2024

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Unterallgäu - Memmingen

Ansprechpartner

Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de