

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

CROSS-TRAINING

Veranstaltungsnummer	20703FB0124
Start- / Enddatum	13.04.2024 - 14.04.2024
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Lindenschule Memmingen Masernstr. 2, 87700 Memmingen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20703FB0124 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Das Workout mit funktionellen Ganzkörperübungen in sehr hoher Intensität hat sich gegen lange und unterschwellige Trainingsmethoden durchgesetzt. Lernen auch Sie wie man diese Trainingsmethode richtig praktiziert. Die Fortbildung enthält einen Theorie- als auch Praxisteil. Der Fokus bei dieser Art von Workout liegt auf dem Training der funktionellen Kraft, der Schnellkraft und des Cores; aber auch bei der Ausdauer-leistungsfähigkeit und der Willenskraft kann man deutliche Verbesserungen erkennen. Dabei legen wir großen Wert auf eine qualitativ hochwertige und saubere Bewegungsausführung, um die Verletzungsgefahr durch die hohe Intensität zu minimieren.
Inhalte	• Training von funktioneller Kraft und Schnellkraft sowie Training des Cores • Training in sehr hoher Intensität & After-Burn-Effekt • Trainingsplanung & -steuerung • Optimale Trainingsreizsetzung • Einsatz von funktionellen Kleingeräten • korrekte & saubere Bewegungsausführung
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
Organisatorische Hinweise	Veranstaltungszeit: Sa und So jeweils von 09:00 - 16:00 Uhr Die Teilnehmer erhalten am Ende der Fortbildung ein Teilnehmerzertifikat der Trainer Akademie Konstanz.
Dokumente	PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf 2024_Feedback_Lehrgang.pdf
Veranstaltungsleitung	Josy Schiebel
Referenten	Oliver Berges

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

WE

13.04. - 14.04. : Lindenschule Memmingen

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

100,00 €

Informationen zur Übernachtung

Für Unterkunft ist selbst zu sorgen.

Informationen zur Verpflegung

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.
Getränke können vor Ort erworben werden

Meldeschluss

05.04.2024

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

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

Ansprechpartner

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