

ONLINESEMINAR ÜL-FORTBILDUNG 2 UE

REGENERATION & SCHLAF - PRAKTISCHE TIPPS FÜR EINE EFFIZIENTE ERHOLUNG

Veranstaltungsnummer	302WEB25721
Start- / Enddatum	09.11.2021 - 09.11.2021
Dauer	2 UE
Veranstaltungsort	Online ,10000 Internet
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 302WEB25721 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>Mit einer Trainingseinheit schaffen wir einen Reiz für eine Leistungsverbesserung. Ein gute Regeneration in Verbindung mit genügend gutem Schlaf sind die Voraussetzung und einer der wichtigsten Bausteine für Leistung und Gesundheit. In diesem Vortrag werden die wichtigsten Säulen der Regeneration und eines gesunden Schlaf erläutert. Der Referent geht auf viele praktische Tipps ein, die man sofort umsetzen kann, um seine Regeneration zu verbessern. Dazu gehören:</p> <ul style="list-style-type: none">- Unser Stress-System- Recovery Routinen- Passive und aktive Regeneration- Schlaf optimieren- Regeneration messen
Inhalte	
Zielgruppe	Übungsleiter/Trainer in Sportvereinen, (Sport-)Studierende, Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	<p>Am Tag vor dem Onlineseminar bekommen alle gebuchten Teilnehmer einen Zugangslink zur Anmeldung per E-Mail zugeschickt. Nach Betätigung des Zugangslinks müssen Sie Vor-, Nachnamen und E-Mailadresse eingeben.</p> <p>Um auf die Onlineseminarplattform zu gelangen, müssen Sie</p> <ol style="list-style-type: none">1. den neuen Zugangslink aus der Bestätigungs-E-Mail betätigen2. der anschließenden Aufforderung, die Benutzeransicht der Onlineseminarplattform (Webinar Launcher) für die Dauer des Onlineseminars zu speichern, nachkommen3. in ihren Downloads die Datei ausführen <p>Das System erklärt die Schritte im Einzelnen. Falls die Startuhrzeit des Onlineseminars noch nicht erreicht ist, bekommen Sie eine Ansicht mit Informationen zum Onlineseminar und die Aufforderung mit der Bitte zu warten.</p>

Organisatorische Hinweise

Sie können bequem von zuhause an dem Onlineseminar teilnehmen.

Sie benötigen einen internetfähigen Computer mit Audioausgang.
Benötigtes Material: Material für Notizen

Dokumente

Skript_Gesunder_Schlaf_BLSV.pdf

Veranstaltungsleitung

Referenten

Andreas Petko

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter B Sport in der Prävention
Übungsleiter B Sport für Ältere
Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Übungsleiter B Sport im Elementarbereich

Onlineseminar - Dienstag

09.11. - 09.11. :

Meldeschluss

08.11.2021

Anzahl der Plätze

450

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung

Ansprechpartner

BSJ Unterfranken, unterfranken@blsv.de