

ONLINESEMINAR ÜL-FORTBILDUNG 2 UE

ATHLETIKTRAINING TEIL 3: VERBESSERUNG DER FUNKTIONELLEN BELASTBARKEIT & VERBESSERUNG DER FUNKTIONELLEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Veranstaltungsnummer	30281WEB1426
Start- / Enddatum	11.06.2026 - 11.06.2026
Dauer	2 UE
Veranstaltungsort	Online
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 30281WEB1426 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Athletiktraining ist ein zentraler Baustein für leistungsfähige, belastbare und verletzungsresistente Sportler:innen. Es verbessert Stabilität, Mobilität und Kraft, gleicht Bewegungsdefizite aus und schafft die Grundlage dafür, Trainingsreize besser zu verarbeiten, langfristig gesund zu bleiben und die Leistung zu steigern. In dieser dreiteiligen Webinarreihe lernst du die wichtigsten Grundlagen des Athletiktrainings kennen, erhältst konkrete Strategien zur Korrektur von Bewegungsdefiziten sowie zur Verbesserung von Stabilität und Mobilität und erfährst, wie du die funktionelle Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit gezielt steigern kannst. Ideal für Trainer:innen und ambitionierte Sportler:innen, die Athletiktraining sinnvoll und effektiv in ihr Training integrieren möchten.
Inhalte	- Teil 3 von 3 - Korrektur von Bewegungsdefiziten - Verbesserung der Stabilität & Mobilität
Zielgruppe	Übungsleiter/Trainer in Sportvereinen, (Sport-)Studierende, 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 . Am Tag vor dem Onlineseminar erhalten alle gebuchten Teilnehmenden einen Zugangslink zur Anmeldung per E-Mail zugeschickt. Nach Betätigung des Zugangslinks müssen Sie Vor-, Nachnamen und E-Mailadresse eingeben.

Um auf die Onlineseminarplattform zu gelangen, müssen Sie

1. den neuen Zugangslink aus der Bestätigungs-E-Mail betätigen
2. der anschließenden Aufforderung, die Benutzeransicht der Onlineseminarplattform (Webinar Launcher) für die Dauer des Onlineseminars zu speichern, nachkommen
3. in ihren Downloads die Datei ausführen

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.

Organisatorische Hinweise

Sie können bequem von zuhause an dem Onlineseminar teilnehmen. Sie benötigen einen internetfähigen Computer mit Audioausgang.

Referenten

Alex Maas

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Übungsleiter B Sport im Elementarbereich

Veranstaltungsbestätigung

Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Diese wird Ihnen innerhalb von ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss per E-Mail geschickt und zusätzlich in Ihrem QualiNET-Account hinterlegt. www.blsv-qualinet.de: Einloggen – Meine Buchungen öffnen – Details ansehen.

Termin

11.06. 11:00 Uhr - 11.06. 12:00 Uhr: Online

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

20,00 €

Meldeschluss

10.06.2026

Anzahl der Plätze

450

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung

Ansprechpartner

Ressort Bildung, bildung@blsv.de