

## ONLINESEMINAR ÜL-FORTBILDUNG 2 UE

### INTERVALLMETHODE VS. DAUERMETHODE – TRAININGSSTEUERUNG VERSTEHEN UND ANWENDEN

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Veranstaltungsnummer     | 30281WEB0126  |
| Start- / Enddatum        | 29.01.2026 - 29.01.2026   |
| Dauer                    | 2 UE  |
| Veranstaltungsort        | Online<br>,   |
| Anmeldung                | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 30281WEB0126 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>  |
| Beschreibung             | Dieses Webinar gibt einen prägnanten Überblick über zwei zentrale Trainingsmethoden der Ausdauerentwicklung. Du lernst, wie die Intervallmethode mit wechselnden Belastungs- und Erholungsphasen wirkt und wie sich die Dauermethode durch gleichmäßige, länger anhaltende Belastungen auszeichnet. Wir beleuchten physiologische Hintergründe, Einsatzbereiche sowie Vor- und Nachteile für unterschiedliche Zielgruppen. Das Webinar liefert eine klare Orientierung für eine sinnvolle Trainingsplanung und zeigt, wie beide Methoden im Verein effektiv eingesetzt werden können. |
| Inhalte                  | - Trainingsmethoden<br>- Trainingssteuerung<br>- Trainingsplanung für den Breitensport  |
| 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 <a href="#">hier</a> .   |
|                          | 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.<br>Um auf die Onlineseminarplattform zu gelangen, müssen Sie<br>1. den neuen Zugangslink aus der Bestätigungs-E-Mail betätigen<br>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.

Benötigtes Material (falls vorhanden): Gewichte (z. B. zwei Hanteln,  
Gewichtsbälle, oder ähnliches)

#### Referenten

Martina Braun

#### 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](http://www.blsv-qualinet.de): Einloggen – Meine Buchungen öffnen – Details ansehen.

#### Termin

29.01. 18:00 Uhr - 29.01. 19:00 Uhr: Online

#### Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

**20,00 €**

#### Meldeschluss

27.01.2026

#### Anzahl der Plätze

450

#### Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung

#### Ansprechpartner

Ressort Bildung, [bildung@blsv.de](mailto:bildung@blsv.de)