

ONLINESEMINAR ÜL-FORTBILDUNG 2 UE

MEDIZINBALL - EIN FUNKTIONELLES TRAININGSGERÄT FÜR KRAFT- UND SCHNELLKRAFTTRAINING

| | |
|--------------------------|---|
| Veranstaltungsnummer | 30281WEB0426 |
| Start- / Enddatum | 18.06.2026 - 18.06.2026 |
| Dauer | 2 UE |
| Veranstaltungsort | Online |
| Anmeldung | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 30281WEB0426 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de |
| Beschreibung | <p>Der Medizinball – ein Klassiker im Sport, der in den letzten Jahren wieder an Bedeutung gewonnen hat, ist ein äußerst vielseitiges und effektives Trainingsgerät, insbesondere für Kraft- und Schnellkrafttraining. Durch gezielte Übungen können funktionelle Bewegungsmuster verbessert und die Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Dieses Webinar vermittelt, wie der Medizinball gezielt für ein modernes und vielseitiges Training eingesetzt werden kann. Praxisorientierte Beispiele zeigen, wie Übungen mit dem Medizinball Trainingsziele unterstützen und in unterschiedliche Kurs- und Trainingskonzepte integriert werden können.</p> |
| Inhalte | <ul style="list-style-type: none">- Grundlagen des Medizinballtrainings: Geschichte, Eigenschaften und Vorteile des Medizinballs- Der Medizinball im Kraft- und Schnellkrafttraining: Effiziente Übungen zur Verbesserung von Explosivität und Kraft- Funktionelle Bewegungsmuster mit dem Medizinball: Trainingsvarianten für den ganzen Körper- Trainingsplanung und Progression: Aufbau und Steigerung von Trainingsintensität mit dem Medizinball- Praktische Übungen für Kraft- und Schnellkrafttraining: Dynamische und statische Bewegungsabläufe mit Fokus auf Funktionalität- Anpassung an Zielgruppen: Alters- und leistungsgerechte Modifikationen von Übungen- Sicherheitsaspekte und Technik: Vermeidung von Verletzungen und Optimierung der Trainingswirkung |
| Zielgruppe | Übungsleiter*innen/Trainer*innen 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 bekommen alle gebuchten Teilnehmer 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

Tom Flicke

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

Termin

18.06. 16:00 Uhr - 18.06. 17:00 Uhr: Online

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

20,00 €

Meldeschluss

17.06.2026

Anzahl der Plätze

450

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung

Ansprechpartner

Ressort Bildung, bildung@blsv.de