

## ONLINESEMINAR ÜL-FORTBILDUNG 2 UE

### SCHNELLKRAFTTRAINING - AUCH BZW. GERADE IM ALTER

Veranstaltungsnummer	30281WEB0326
Start- / Enddatum	16.06.2026 - 16.06.2026
Dauer	2 UE
Veranstaltungsort	Online
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 30281WEB0326 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	<p>Schnellkrafttraining spielt eine entscheidende Rolle für die Aufrechterhaltung von Mobilität, Stabilität und Lebensqualität, insbesondere im Alter. Die Fähigkeit, schnelle und kraftvolle Bewegungen auszuführen, ist essenziell für alltägliche Aktivitäten und die Sturzprophylaxe. Dieses Webinar widmet sich speziell den Besonderheiten des Schnellkrafttrainings im Alter, indem es Methoden und Übungen vorstellt, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt sind. Mit praxisnahen Beispielen wird gezeigt, wie Schnellkrafttraining sicher und effektiv in die Trainingsroutine integriert werden kann, um Leistungsfähigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten.</p>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bedeutung des Schnellkrafttrainings im Alter: Vorteile für Mobilität, Stabilität und Sturzprophylaxe</li><li>- Anpassung von Schnellkrafttraining für ältere Menschen: Schonender und sicherer Einstieg</li><li>- Fasziale Anforderungen und ihre Rolle im Alterstraining: Förderung von Elastizität und Beweglichkeit</li><li>- Methoden des Schnellkrafttrainings: Angepasste Belastungssteuerung, Übungsvariationen und Progression</li><li>- Praktische Übungen für den Alltag: Funktionale Übungen zur Verbesserung von Bewegungsfähigkeit und Koordination</li><li>- Integration in die eigene Trainingsroutine: Tipps zur Planung und Gestaltung altersgerechter Trainingseinheiten</li><li>- Sicherheitsaspekte im Schnellkrafttraining: Risiko- und Belastungsmanagement</li></ul>
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

16.06. 16:00 Uhr - 16.06. 17:00 Uhr: Online

#### Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

**20,00 €**

#### Meldeschluss

15.06.2026

#### Anzahl der Plätze

450

#### Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung

#### Ansprechpartner

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